



260 gram
groenten per
portie *

Rode linzen spaghetti met koolrabi á la crème en pijnboompitten

Vandaag een hele bijzondere spaghetti op het menu, gemaakt van 100% rode linzen. En dat maakt hem niet alleen bijzonder lekker, maar ook volledig glutenvrij en eiwitrijk. Een hele fijne basis voor een warm pasta gerecht. En het brengt ook nog eens kleur op je bord!

25 min | 699 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode linzen spaghetti	g	85	170	255	340
Pijnboompitten	g	15	25	25	50
Sjalot	st	1	3	4	5
Koolrabi	st	0.5	1	2	2
Kruiden roomkaas	g	50	100	150	200
Verse bieslook	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de spaghetti in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en besprenkel met een beetje olijfolie.
2. Rooster intussen de pijnboompitten lichtbruin in een droge pan. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Pel de sjalot en snijd in partjes. Schil de koolrabi en snijd in blokjes. Verhit olie in dezelfde bakpan en fruit de sjalotten enkele minuten. Voeg de koolrabi toe en bak tot ze heel lichtbruin kleuren. Doe er een klein scheutje water bij en laat afgedekt 10 minuten stoven.
4. Voeg de roomkaas toe en roer tot je een mooie saus krijgt (doe eventueel een scheutje water erbij). Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de rode linzen spaghetti met erop een flinke schep koolrabi á la crème. Werk af met de pijnboompitten en kleingehakte bieslook.

Tip: Koolrabi is rauw ook heel erg lekker knapperig. Dus bewaar een deel en strooi dat rauw over het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

