



Keto Groente-spaghetti Alfredo met portabella

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een Alfredo saus is een typische saus uit Rome die gemaakt wordt met boter en veel Parmezaanse kaas. In dit recept gebruiken we een handige truc met een klein beetje room en erbij Hollandse kaas. Makkelijk en genieten maar! Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 540 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
Portabella	st	1	2	3	4
Spinazie	g	125	250	250	500
Boterbonen	g	100	200	300	400
Zure room	ml	50	100	125	200
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
Courgette-pompoen spaghetti	g	100	200	400	400

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Witte wijnazijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Veeġ de portabella's schoon. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de portabella een paar minuten aan beide kanten. Maak op smaak met een klontje boter, peper en zout. Schep uit de pan en houd warm.
2. Was de spinazie, snijd eventueel kleiner en laat uitlekken. Giet de boterbonen af en spoel in een zeef onder de kraan.
3. Verwarm olie in de pan van de portabella en bak de boterbonen en spinazie enkele minuten. Voeg de room toe, samen met de geraspte kaas en een scheutje water en azijn. Maak op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de groentespaghetti 1-2 minuten. Serveer de groentespaghetti met de kaas saus en erop de portabella.

Tip: Je kunt de portabella in repen snijden en meebakken met de spinazie. Of je maakt een lekkere pesto van de spinazie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

