



270 gram
groenten per
portie *

Rode linzen spaghetti

met spinazie-avocadoroomsaus

Vandaag op het menu een hele bijzondere spaghetti. Namelijk voor 100% gemaakt van rode linzen. En dat maakt hem niet alleen bijzonder lekker, maar ook volledig glutenvrij! Dat brengt nog eens kleur op je bord. Tip: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

20 min | 730 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode linzen spaghetti	<i>g</i>	90	180	250	360
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Spinazie	<i>g</i>	150	300	400	600
Crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Citroen, sap	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</i>	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de rode linzen spaghetti in circa 12 minuten gaar. Giet het water af (bewaar wat kookvocht) en besprenkel met olijfolie.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui 5 minuten. Doe de spinazie en crème fraîche erbij en laat de spinazie slinken. Pureer de spinazie en voeg eventueel een scheutje pasta kookvocht toe voor een gladde saus. Pers de knoflook erboven uit en breng verder op smaak met zout en peper.
4. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd klein. Besprenkel met citroensap en kruid met tijm, peper en zout.
5. Verdeel de rode linzen spaghetti met een flinke schep spinazie-roomsaus over de borden. Verdeel de avocado er over en besprenkel eventueel met nog olijfolie extra vierge.

Tip: Je kunt de ui ook apart bakken in plaats van mee pureren door de saus. Houd wat spinazie apart en serveer het als een salade erbij.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

