



Spaghetti met zeezoutboter

en zomerse tomaten-bietensalade

Van de Koe werkt samen met Nederlandse boeren die zich inzetten voor meer biodiversiteit in de weide. Het gerecht van vandaag is goddelijkheid in haar simpelheid. Pasta met boter, ui, knoflook, zout en peper. Verder niks aan doen: alleen genieten. Erbij een frisse salade van bietjes, tomaat, basilicum en spinazie. Geniet ervan in de zon!

30 min | 697 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 biet (rauw)	<i>g</i>	125	250	375	500
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	50	100	150	200
Cherry tomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Zeezoutboter	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Balsamicoazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Schil de bietjes met een dunschiller en snijd in hele dunne plakjes. Besprenkel met olie, peper en zout. Spreid uit over de bakplaat en bak 15-20 minuten in de hete oven. Haal uit de oven en laat een beetje afkoelen.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 8 minuten al dente. Giet het water af, bewaar een beetje kookvocht en roer de spaghetti los.
3. Was de spinazie en tomaatjes en snijd kleiner. Pluk de basilicum van de takjes. Meng de tomaatjes, spinazie, basilicum en bietenplakjes uit de oven in een kom. Besprenkel met balsamicoazijn en olijfolie extra vierge en hussel goed door elkaar.
4. Pel intussen de ui en snijd in dunne ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Verwarm olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2-3 minuten. Voeg de voorgedroogde spaghetti toe, warm door en voeg als laatste de boter toe. Roer goed zodat de boter smelt en zich goed verspreidt. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe voor extra smeugheid. Kruid met zout en peper.

Tip: Je kunt ook de bietjes koken in plaats van roosteren voor een zachter resultaat. Je kunt ze flinterdun geschaafd zelfs rauw eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

