



Spaghetti Alfredo met portabella

spinazie en kaas met daslook

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 met een hint van daslook. Makkelijk en genieten maar!

20 min | 765 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
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Portabella	st	1	2	3	4
Bloemkoolroosjes	g	100	200	300	400
Zure room	ml	30	60	90	120
Kaas met daslook	g	50	75	100	150
Spinazie	g	75	150	225	300
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Gedroogde groene kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie en boter	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 en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Spoel daarna onder de koude kraan (bewaar een kopje kookvocht) om het gaarproces te stoppen. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Veeë de portabella's schoon. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de portabella een paar minuten aan beide kanten. Maak op smaak met peper en zout. Schep uit de pan en houd warm.
3. Snijd de bloemkoolroosjes kleiner. Verwarm olie in de pan van de portabella en bak de bloemkoolroosjes op een hoog vuur aan. Voeg een klein scheutje water toe, temper het vuur en laat 4-5 minuten zachtjes stoven. Voeg een klontje boter toe en maak op smaak met peper, zout en gedroogde groene kruiden.
4. Doe de pasta, zure room en een scheut kookvocht bij de bloemkoolroosjes. Warm een paar minuten door terwijl je soms omschept. Rasp de kaas erover en laat smelten.
5. Was de spinazie grondig, snijd eventueel kleiner en laat uitlekken. Verwarm de spinazie de laatste minuten mee en laat slinken. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Leg de portabella bovenop en maak af met limoenrasp en -sap.

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

