



Snelle spaghetti met tomatensaus

baby spinazie en kaas

Soms is een eenvoudige pasta precies waar je behoefte aan hebt. Vooral na een drukke dag wil je snel iets op tafel toveren. Deze snelle spaghetti met tomatensaus is top voor jong en oud. Heb je kleintjes? Zij krijgen met deze pasta lekker veel groenten binnen. Ideaal!

25 min | 718 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

Ui	st	1	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Tomaat	st	1	4	6	8
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Spinazie, baby	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	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. Pel en snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd brunoise (in hele kleine blokjes). Verhit olie in een braadpan en fruit de ui en wortel 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomatenpuree toe aan de pan en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met Italiaanse kruiden.
2. Was intussen de tomaten, snijd klein en voeg toe aan de pan. Laat afgedekt 10-15 minuten stoven. Pureer de groenten met een staafmixer tot een saus. Breng op smaak met zout en peper.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Spoel onmiddellijk onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
4. Spoel de spinazie in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Je kunt de spinazie door de tomatensaus roeren of apart serveren als salade.
5. Verdeel de spaghetti over de borden en serveer met de saus. Strooi de geraspte kaas erover.

Tip: Is je kindje wat ouder? Laat dan wat meer stukjes wortel in de saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

