



Spaghetti met tomaten-groentesaus

en vegan Parmezaanse kaas

Vandaag een verrukkelijke klassieker op het menu. Wat dit gerecht zo bijzonder en lekker maakt is de biologische en plantaardige variant op Parmezaanse kaas. Onze Karmasan is hartig en geeft het deze spaghetti een heerlijke crunch.

30 min | 708 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
Sjalot	st	1	1	2	2
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Karmasan	g	20	40	60	80
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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 8-9 minuten al dente. Giet het water af en bewaar wat kookvocht.
2. Pel en snipper de sjalot. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de sjalot 2 minuten. Voeg de prei en tomatenpuree toe en bak 4-5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Was de tomaat en bleekselderij en snijd klein. Voeg toe aan de pan, schenk het kookvocht erbij en laat 10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
5. Serveer de spaghetti met een flinke schep saus en strooi de Karmasan erover.

Tip: De saus is ook verrukkelijk met een scheutje rode wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

