



240 gram
groenten per
portie *

Spaghetti met tonijn-roomsaus

spinazie, rucola en tomaatjes

Dit gerecht is een goed voorbeeld van hoe je gemak, lekker en snel kunt combineren. De romige saus past perfect bij de hartige smaak van tonijn, waardoor je in korte tijd een verrassend smaakvolle maaltijd op tafel zet. Ideaal voor na een drukke dag.

20 min | 796 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
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Spinazie	g	100	200	300	400
Rucola	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Gedroogde tijm	tl	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 en kook de spaghetti in 8-10 minuten al dente. Spoel onmiddellijk onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Bewaar een beetje kookvocht. Doe er een scheutje lekkere olijfolie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Halveer de tomaatjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de tomaatjes 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje water toe, zet het vuur zacht en laat een paar minuten sudderen.
3. Verwarm de tonijn samen met het vocht, de crème fraîche een een scheutje olijfolie extra vierge in een kleine pan en mix met een staafmixer tot een gladde saus (of roer alles goed door elkaar). Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met limoensap, zout en royaal peper. Roer de spaghetti erdoor en verwarm nog even mee.
4. Was de spinazie, laat uitlekken en snijd kleiner. Voeg de spinazie toe aan de pan met de tomaatjes en laat slinken. Breng op smaak met tijm, zout en peper. Serveer de pasta met de groente en verdeel de rucola erover.

Tip: Je kunt de tomaten en spinazie ook op het laatste moment rauw door de pasta roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

