



250 gram
groenten per
portie *

Gegrilde radicchio met hazelnoten en citroenspaghetti

Radicchio is de prachtige zus van de witlof. Lekker stevig, perfect om te grillen, knisperend vers in je mond. Onze biologische radicchio wordt geleverd door Tuinderij de Waog in het Limburgse Neer. Restaurantstijl lekker snel op tafel. 100% genieten!

25 min | 714 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
Radicchio	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Citroenrasp en -sap	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Hazelnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse oregano	<i>g</i>	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	2	3	4	6
Balsamicoazijn	<i>el</i>	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. Snijd de radicchio in de lengte in niet al te dikke parten. Laat de stronk eraan zitten want zo blijven de blaadjes goed vastzitten. Was onder de kraan en laat heel goed uitlekken.
2. Voor de marinade meng de olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, chili-vlokken en citroenrasp goed door elkaar. Pel de knoflook en pers erboven uit. Bestrijk de radicchio goed met de marinade en zet even opzij.
3. Verhit een pan met water en een snuf zout en kook de spaghetti in 8 minuten beetgaar. Giet het water af en laat de pasta goed uitlekken. Was de spinazie, snijd in smalle reepjes en schep door de spaghetti. Breng de spaghetti op smaak met olijfolie extra vierge, citroensap, zout en peper.
4. Hak de hazelnoten grof en rooster in een droge bakpan.
5. Laat een grillpan (of bakpan) goed heet worden en grill de radicchio 5-6 minuten. Breng op smaak met zout en peper en strooi de hazelnoten erover. Heerlijk met de citroenspaghetti en verse oregano.

Tip: Het is lekker de bittere smaak van de roodlof te combineren met iets zoets, zoals sinaasappelsap of (balsamico)siroop.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

