



0 gram
groenten per
portie *

Volkoren macaroni

met witlof en spek

Vandaag op het menu een lekker makkelijk pastagerecht met een witlof-roomsaus. Witlof is van oorsprong een bittere groente, maar door het bakken wordt de witlof wat zoeter van smaak. Dat kan nog eens versterkt worden door de honing die we toevoegen.

25 min | 677 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
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Witlof	st	200	400	600	800
Ontbijtspek	g	25	45	90	90
Volkoren macaroni	g	85	170	255	340
Crème fraîche	ml	30	60	90	125

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	2	3
Honing	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. Pel de ui en knoflook. Snijd de ui in partjes of halve ringen en snijd de knoflook heel fijn. Was de witlof. Snijd de onderkant van de stronken en snijd de witlof in de lengte in vieren (of grote exemplaren in zessen). Verwijder de harde kern.
2. Bak het spek met een klein beetje bakolie in enkele minuten bruin en krokant in een koekenpan. Schep vervolgens met een schuimspaan uit de pan en zet opzij.
3. Doe wat extra bakolie in dezelfde pan (of roomboter als je dat lekkerder vindt) en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de witlof en honing toe en bak 2 minuten op een hoog vuur. Zet dan het vuur laag en bak afgedekt 15 minuten. Draai de witlof regelmatig om.
4. Breng water aan de kook voor de volkoren macaroni. Kook in 7-8 minuten al dente en giet daarna het water af.
5. Doe de crème fraîche en de helft van het spek bij de witlof en verwarm nog 2 minuten. Proef en breng op smaak met zout en peper.
6. Verdeel de volkoren macaroni over de borden en schep de witlof-roomsaus erover. Garneer met de rest van het spek.

Tip: Je kunt de witlof samen met de crème fraîche pureren met je staafmixer en dan als een saus door de macaroni verwerken. Bewaar dan de ui en het spek om het gerecht mee te garneren. Ook heel erg lekker met oregano en peer.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

