



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Citroenspaghetti met gegrilde roodlof en hazelnoten

Roodlof is de prachtige twee-eiige tweelingzus van de witlof. Lekker stevig, BITTER! en perfect om te grillen, knisperend vers in je mond. Restaurantstijl lekker snel op tafel. 100% genieten!

25 min | 726 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

Roodlof	g	100	200	300	400
Sinaasappel	st	0.5	1	1	2
Chili vlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Spinazie	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	g	15	25	25	50
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Olie	el	2	3	4	6
Agavesiroop	tl	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	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. Snijd de roodlof door in de lengte. Was onder de kraan en laat heel goed uitlekken.
2. Voor de marinade: meng de olijfolie extra vierge, sinaasappelsap en -rasp, agavesiroop, balsamicoazijn en chili vlokken goed door elkaar. Pel de knoflook en pers erboven uit. Bestrijk de roodlof goed met de marinade en zet even opzij.
3. Verhit een pan met water en een snuf zout en kook de spaghetti in 7 minuten beetgaar. Schep een kopje kookvocht eruit. 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, kookvocht, citroensap en -rasp, 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 roodlof 3-4 minuten. Breng op smaak met zout en peper en strooi de hazelnoten erover. Heerlijk met de citroenspaghetti en verse oregano.

*Tip: Je kunt ook wat sinaasappelpartjes klein snijden en door het gerecht scheppen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

