



270 gram
groenten per
portie *

Snelle spaghetti caponata

met roomkaas en kappertjes

Soms heb je van die pareltjes er tussen zitten. Eentje die nog mooier glimt dan de anderen: snel, gezond, makkelijk en fenomenaal lekker. Voortaan zet je dit gerecht iedere week op tafel!

25 min | 710 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Roomkaas	g	50	100	150	200
Kappertjes in azijn	g	30	60	90	120
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Spoel daarna onmiddellijk onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Bewaar een kopje kookvocht. Doe een scheutje olie bij de pasta om te voorkomen dat deze gaat kleven.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd fijn. Was de aubergine en snijd in blokjes. Was de tomaatjes en halveer ze. Pluk de oregano.
3. Verwarm olijfolie in een brede bakpan en bak hierin eerst de aubergine 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg vervolgens de ui, knoflook, tomaten en de helft van de oregano toe en bak nogmaals 2-3 minuten. Schenk een beetje kookvocht erbij en laat nog even sudderen. Druk eventueel de tomaatjes een beetje plat. Voeg de kappertjes met een beetje azijnvocht toe en breng op smaak met peper en zout.
4. Verwarm de roomkaas in een pan (eventueel met een beetje melk). Schep de spaghetti door de caponata en verdeel over de borden. Schenk de roomkaas over het gerecht en werk af met de overgebleven oregano.

Tip: Caponata is een gerecht met vele gezichten: maar de basis is altijd aubergine. Je kunt ook bleekselderij, olijven of zongedroogde tomaatjes toevoegen. Allemaal lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

