



Keto spaghetti pompoen met baked feta

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Dit is het ultieme comfort food in een koolhydraatarm jasje gestoken. Perfect voor de gure dagen. Super makkelijk om klaar te maken en heel erg smaakvol. Dit recept combineert geroosterde spaghetti pompoen met een hartige en romige saus van gebakken feta, tomaat, knoflook, ui en kruiden. Zo lekker!

50 min | 509 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
Spaghetti pompoen	st	0.5	1	1.5	2
Feta	g	50	100	150	200
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Cherry tomaten	g	125	250	350	500
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Zadenmix	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	tl	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de spaghetti pompoen doormidden en verwijder de pitten. Leg de pompoen helften op de bakplaat, besprenkel met olie en leg alvast in de oven.
2. Pel en snipper de knoflook en ui. Snijd de cherrytomaten doormidden. Doe de cherrytomaten, knoflook en ui in een kom en besprenkel met olijfolie, Italiaanse kruiden, zout en peper.
3. Haal de pompoen na 30 minuten uit de oven. Verdeel de feta en de groenten over de pompoen helften. Alles wat niet past serveer je als salade ernaast. Plaats de pompoen weer terug in de oven en bak nog circa 15 minuten.
4. Rooster intussen de zadenmix 5 minuten in een droge bakpan.
5. Haal de pompoen uit de oven en trek het vruchtvlees los met een vork zodat je 'spaghetti slierten' krijgt. Hussel lekker door elkaar met de feta en tomaatjes en strooi de zadenmix en verse basilicum erover. Serveer eventueel de tomatensalade ernaast.

Tip: Lekker met wat balsamico siroop. En is je pompoen moeilijk doormidden te snijden? Kook 'm dan eerst 5 minuten afgedekt in een grote pan. je zult zien dat het snijden een stuk makkelijker gaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

