



250 gram
groenten per
portie *

Pompoen-courgette-spaghetti met baked feta

! Weinig koolhydraten

WIJZIGING: Voor vandaag hadden we een heerlijk gerecht met spaghetti pompoen in gedachten. Helaas zijn de spaghetti pompoenen niet meer te leveren en moesten we snel schakelen naar een lekker en gezond alternatief. We hebben het recept een beetje aangepast en gekozen voor groente spaghetti (lekker snel) en linzen (voor voldoende eiwitten). De hartige en romige saus van gebakken feta, tomaatjes, knoflook, ui en kruiden is echt waanzinnig lekker!

30 min | 538 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	0.5	1	1	2
Cherry tomaten	g	125	250	300	500
Linzen	g	100	200	300	400
Feta	g	37.5	75	112.5	150
Zadenmix	g	10	20	25	40
Courgette-pompoen spaghetti	g	100	200	300	400
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1

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.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel en snipper de knoflook. Was de cherrytomaten en snijd doormidden. Laat de linzen uitlekken. Verbrokkel de feta.
3. Doe de cherrytomaten, linzen, knoflook en ui in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie, Italiaanse kruiden, zout en peper. Verdeel de feta erover en bak circa 15 minuten boven in de hete oven.
4. Rooster intussen de zadenmix 5 minuten in een droge bakpan. Schep uit de pan en leg opzij. Verhit (kort voor het einde van de oventijd) olie in dezelfde bakpan en roerbak de groentespaghetti een paar minuten op een hoog vuur. Niet te lang want het is lekker als de groente nog knapperig is.
5. Hussel tomaat, linzen, ui en feta lekker door elkaar. Verdeel dit mengsel over de groente spaghetti en strooi de zadenmix erover. Werk af met verse basilicum.

Tip: Ook heel lekker met wat balsamico (siroop).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

