



380 gram
groenten per
portie *

Boterzachte pasta met Parmezaanse kaas

en een coeur de boeuf - venkelsalade

Een supersnelle pasta op zijn Italiaans. Snel, makkelijk, met boter, Parmezaan en basilicum. Onze Italiaanse collega Francesca, maakt haar pasta precies op deze manier. Buon appetito!

15 min | 761 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode eikenbladsla	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Venkel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Coeur de Boeuf tomaat	<i>g</i>	125	250	350	500
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Parmigiano Reggiano flakes	<i>g</i>	40	80	120	160
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>l</i>	1	2	3	4
Balsamicoazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Boter	<i>el</i>	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 ruim kokend water en een snuf zout aan de kook. Kook de spaghetti in 8-10 minuten al dente. Giet het water af (bewaar een kopje kookvocht) en spoel onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Doe er een scheutje olijfolie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Pluk de sla, was de bladeren en laat goed uitlekken. Snijd kleiner. Was de venkel en coeur de boeuf en snijd in hele dunne plakjes. Pel de sjalot en snijd ook in dunne plakjes. Hussel alles door elkaar.
3. Maak een dressing van de balsamicoazijn, honing en olijfolie extra vierge. Maak op smaak met citroensap, peper en zout en schep de dressing door de salade.
4. Pel de knoflook. Verwarm olijfolie, boter, uitgeperste knoflook, de helft van de basilicum en de citroenrasp in een bakpan met een flinke schep kookvocht. Breng op smaak met citroensap, peper en zout. Roer de spaghetti en de Parmezaan erdoor en verwarm nog even mee. Voeg eventueel nog kookvocht toe voor extra saus.
5. Garneer de spaghetti met de rest van de verse basilicum en serveer met de salade.

Tip: Hou je niet zo van rauwe venkel en sjalot? Bak deze dan kort in de olijfolie en serveer warm in de salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

