



Keto spaghetti met een romige feta saus

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Feta is een traditionele Griekse witte kaas met een kruimelige structuur en een heerlijk zoute, pittige smaak. De kaas wordt gemaakt van schapenmelk of een combinatie van schapen- en geitenmelk. In combinatie met verse basilicum ontstaat een frisse, volle smaak die perfect past bij de overige ingrediënten.

Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 577 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
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Pijnboompitten	g	15	25	40	50
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Feta	g	50	100	150	200
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 160 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik een ovenschaal. Pof de tomaatjes in ongeveer 15 minuten zacht en rimpelig.
2. Rooster de pijnboompitjes in een droge bakpan lichtbruin. Laat afkoelen in een schaal of op een plat bord. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in dezelfde bakpan en bak de ui en knoflook 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Schep de ui en knoflook uit de pan en blend samen met de feta, crème fraîche, de helft van de basilicum, helft van de gepofte tomaten en lekkere olijfolie tot een gladde saus. Voeg eventueel wat water (of bouillon) toe om de saus te verdunnen en verwarm de saus kort in een pan.
4. Was de courgette en schaf in lange dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, mandoline of spiraalsnijder. Verhit olie in een bakpan en roerbak de courgette 1-2 minuten op hoog vuur totdat de courgette vocht afgeeft en beetgaar is. Bak niet te lang, want het is lekker als de courgette nog een 'bite' heeft. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Serveer de courgetti met een flinke schep feta saus, de gepofte tomaatjes, pijnboompitten en overige basilicum.

Tip: Je kunt de courgette natuurlijk ook in plakjes of kleine stukken snijden in plaats van in lange linten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

