



240 gram
groenten per
portie *

Spaghetti met romige feta saus

rucola en gepofte tomaatjes

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 | 744 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	150	300	400	600
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Feta	g	25	50	75	100
Crème fraîche	ml	40	75	100	150
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Rucola	g	50	100	150	200
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 2/3 van de tomaatjes in ongeveer 15 minuten zacht en rimpelig.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 8-10 minuten al dente. Spoel onmiddellijk onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Bewaar een beetje kookvocht. Doe er een scheutje lekkere olijfolie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en overgebleven tomaatjes 5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Schep de ui en knoflook uit de pan en blend samen met de feta, crème fraîche, de helft van de basilicum en lekkere olijfolie tot een gladde saus. Verwarm de saus kort in een pan.
5. Snijd de rucola wat kleiner en schep door de spaghetti. Serveer de spaghetti met een flinke schep feta saus, de gepofte tomaatjes en overige basilicum.

Tip: Het is lekker om een basilicum olie te maken en dit over het gerecht te druppelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

