



250 gram
groenten per
portie *

Makkelijke spaghetti met zeewier tapenade en 3 kleuren groente

Deze spaghetti is de oplossing voor die mega drukke dag. Snel snijden, bakken, lekker op smaak maken en je bent klaar. En deze kleurrijke schotel valt bij iedereen in de smaak!

20 min | 685 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	0.5	1	2	2
Gele paprika	st	0.5	1	2	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Zeewier tapenade	g	40	75	100	150
Spinazie, baby	g	50	100	100	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was de tomaat en snijd klein. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan.
2. Breng water met een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8 minuten al dente. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
3. Verwarm een bakpan op een middelhoog vuur. Gebruik het laagje olie van de zeewier tapenade en bak de ui en paprika een paar minuten. Maak op smaak met tijm en peper.
4. Roer de zeewier tapenade, samen met de spinazie en kleingesneden tomaat door de spaghetti en zet afgedekt even opzij zodat de spinazie kan slinken. Voeg eventueel een klein scheutje pasta kookvocht toe.
5. Schep tenslotte de paprika en ui erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper en eventueel een scheutje olijfolie.

Tip: Het klinkt raar: maar een klontje boter door je spaghetti is errug lekker

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

