



Spaghetti met zeewier tapenade

en 3 kleuren groente

Deze zeewier tapenade van LeQrs bevat 'geen rommel'. Er gaan alleen pure, smaakvolle ingrediënten in, die zorgen voor de bekende, authentieke smaak. Lekker als broodbeleg, pesto, tapenade en in de salade. Wist je dat zeewier veel magnesium bevat? Magnesium heeft meerdere functies in het lichaam, zo is het onder andere betrokken bij de opbouw van botten en tanden.

25 min | 716 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
Gele paprika	st	0,5	1	2	2
Romatomaat	st	1	2	3	4
Spinazie	g	50	100	150	200
Volkoren spaghetti	g	85	170	255	340
Zeewier tapenade	g	65	125	200	250

zelf toevoegen:

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 koekenpan op een middelhoog vuur. Gebruik het laagje olie van de zeewier tapenade om er de ui en paprika in te bakken.
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.

Tip: Ook erg lekker met zeegroenten zoals zeekraal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

