



370 gram
groenten per
portie *

Spaghetti met pompoen, courgetti en vegan gehakt

Voor een lekkere pastasaus heb je geen soja melk of vegan room nodig. Nee, je kunt heel makkelijk van ingrediënten zoals pompoen of zoete aardappel een lekkere pastasaus maken. Naast het feit dat een zelfgemaakte saus natuurlijk beter smaakt en gezonder is dan een saus uit een potje, is het ook veel leuker om zelf een saus te maken. We serveren de pasta met courgetti en serveren de goedgevulde saus ernaast. Op deze manier krijg je lekker veel groenten binnen!

30 min | 722 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
Pompoen, gesneden	<i>g</i>	200	400	400	800
Volkoren spaghetti (maatwerk)	<i>g</i>	100	200	300	400
Alfalfa	<i>bakje</i>	0.5	0.5	1	1
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Vegan gehakt	<i>g</i>	90	180	270	360
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2

zelf toevoegen:

Water	<i>ml</i>	100	200	300	400
Bakolie	<i>el</i>	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. Breng een pan met het water aan de kook voor de pompoen. Kook in 10-15 minuten beetgaar en zet vervolgens afgedekt opzij (giet het water niet af).
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water over af en laat even uitdampen. Gebruik het spaghetti kookwater om de alfalfa kort te blancheren en spoel de alfalfa direct onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een laag vuur. Doe dit vervolgens in de pan bij de pompoen en pureer samen met het kookvocht tot een gladde saus. Gebruik bijvoorbeeld een staafmixer.
4. Verhit olie in een bakpan en bak het vegan gehakt rul. Breng op smaak met chilivlokken, zout en peper. Schep het vegan gehakt door de pompoensaus. Houd warm op een laag vuur.
5. Was de courgette en schaaf in lange dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, mandoline of spiraalsnijder. Verhit olie in een bakpan en roerbak de courgettelinten op een hoog vuur maximaal 1 minuut totdat de courgette vocht afgeeft en beetgaar is. Bak niet te lang, want het is lekker als de courgette nog een 'bite' heeft.
6. Serveer de courgetti met de volkoren spaghetti en een schep pompoensaus. Garneer met de alfalfa.

Tip: Je kunt de courgette ook rauw eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

