



350 gram  
groenten per  
portie \*

## Groenten spaghetti met kipgehaktballetjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Fan van spaghetti, maar toe aan variatie? Kies dan eens voor groenten spaghetti. De combinatie van courgette, butternut pompoen en wortel geven een hele leuke twist aan een reguliere spaghetti. Het bevat weinig koolhydraten en je krijgt zo lekker veel groenten binnen!

30 min | 542 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	<b>st</b>	1	2	2	3
Kipgehakt	<b>g</b>	100	200	300	400
Verse oregano	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1
Wortel	<b>g</b>	125	250	300	500
Courgette-pompoen spaghetti	<b>g</b>	100	200	300	400
Spinazie	<b>g</b>	75	150	200	300

*zelf toevoegen:*

Mosterd	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Olie	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6
Boter	<b>el</b>	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 en snipper de ui heel fijn. Kneed een deel van de ui door het gehakt en beng op smaak met peper. Rol met je handen kleine balletjes. Verhit olie in een bakpan en bak de kipgehaktballetjes samen met de rest van de ui bruin en gaar. Voeg de mosterd, een beetje oregano en een klontje boter toe en maak een lekkere jus (eventueel met nog een scheutje water).
2. Was of schil de wortel. Snijd met een spiraalsnijder, kaasschaaf of mandoline lange, smalle linten.
3. Verhit olie in een ruime wok of bakpan en roerbak de groenten spaghetti (ook de wortel) 3-4 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met de verse oregano.
4. Was de spinazie heel grondig, snijd wat kleiner en verdeel over de borden (je kunt ook een deel van de spinazie mee bakken). Leg de groenten spaghetti erop en maak af met de kipgehaktballetjes, oregano en de mosterdjus.

*Tip: Heb je oregano over? Gebruik dan deze in een salade de volgende dag. Verse kruiden in een salade zijn onovertroffen!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

