



250 gram
groenten per
portie *

Spaghetti met romige pompoensaus

rucola en krokante coppa

Pompoenen zijn zo veelzijdig! Vandaag maken we er een fijne saus bij die heerlijke smaak bij een spaghetti. Makkelijk gemaakt en gegarandeerd smullers aan tafel.

45 min | 653 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	3
Pompoen, oranje	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Coppa & Lonza (gesneden)	<i>g</i>	35	70	100	140
Boeren crème fraîche	<i>ml</i>	30	60	90	125
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	125	250	375	500
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
(Wijn)azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</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. Pel en snipper de knoflook en ui. Was de pompoen, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Bereid de bouillon. Verwarm olie in een pan en fruit de knoflook en ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de pompoen stukjes toe en bak 3-4 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 10-15 zachtjes koken tot de pompoen gaar is.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8 minuten al dente en giet vervolgens het water af.
3. Bak de coppa zachtjes in een droge bakpan krokant. Was de rucola en snijd wat kleiner.
4. Pureer de gekookte pompoen met een staafmixer (blender of keukenmachine). Voeg de crème fraîche toe zodat je een mooie, romige saus krijgt. Maak op smaak met azijn, paprikapoeder, peper en zout.
5. Schep de spaghetti op de borden, schenk de romige pompoensaus erover en werk af met de rucola en krokante coppa.

Tip: Veel pompoensaus over? Maak hem iets dunner en je hebt een fijne soep voor de volgende dag.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

