



325 gram
groenten per
portie *

Spaghetti met broccoli, tatsoi

en karmasan

Vandaag op het menu een lekkere spaghetti met romanesco en tatsoi. In plaats van Parmezaanse kaas, gebruiken we Karmasan van Charly's All is Fair. Karmasan is een heerlijke biologische en plantaardige variatie op strooikaas, met een lekkere hartige crunch. Het is gemaakt van zonnebloempitten, cashewnoten en amandelen. Perfect als topping op de spaghetti.

25 min | 824 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
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Doperwten	g	100	200	300	350
Volkoren spaghetti	g	85	170	255	340
Tatsoi	g	25	50	75	100
Tapenade zontomaat	g	50	100	100	200
Charly's Karmasan	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	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 een klein laagje water aan de kook. Was de broccoli, snijd de roosjes van de stronk en de stronk in dobbelsteentjes. Kook afgedekt 10 minuten.
2. Laat de doperwten uitlekken en verwarm 5 minuten met de broccoli mee. Giet het water af en laat uitdampen.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de spaghetti in circa 10 minuten beetgaar en giet daarna het water af (vang een beetje kookvocht op).
4. Spoel de tatsoi in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken.
5. Meng de tapenade met een beetje pasta kookvocht door de spaghetti. Schep de broccoli, doperwten en de helft van de tatsoi erdoor en strooi de Karmasan erover. Garneer met de overgebleven tatsoi.

Tip: Ook erg lekker met olijven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

