



Spaghetti met mini mozzarella

tomatensaus en verse basilicum

Zijn ze niet schattig, die mini mozzarella balletjes? Dit gerecht is een echte allemansvriend en staat in een wip op tafel. In de tomatensaus verwerken we courgette. Onze courgette wordt geleverd door de biologische tuinderij van Peeters – Mertens in Neer, Midden-Limburg. Hier telen eigenaren Wim en Ellen diverse groenten waaronder naast courgette ook Chinese kool, boerenkool, vroege aardappels, tuinbonen, prei en pastinaak.

20 min | 839 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Gepelde tomaten	g	200	400	600	800
Tomaat	st	0.5	1	2	3
Verse basilicum	g	5	5	10	10
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Mini mozzarella	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
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 en knoflook. Was de courgette en snijd in kleine blokjes.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Bak de courgetteblokjes mee tot ze lichtbruin kleuren en vocht afgeven. Schud de pan regelmatig. Was de tomaat, snijd klein en bak mee. Hak de basilicum grof.
3. Doe de gepelde tomaten met saus erbij en maak ze met je spatel kleiner. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, de helft van de basilicum, zout en peper en laat zachtjes pruttelen op een laag vuur.
4. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de spaghetti in 8 minuten beetgaar en giet daarna het water af.
5. Schep de spaghetti in een cirkel op de borden en maak in het midden een kuiltje. Schep de tomatensaus erin, leg de mozzarella bolletjes erop en strooi de geraspte kaas erover. Garneer met de overgebleven verse basilicum.

Tip: Ook erg lekker met een sliert olijfolie extra vierge of pittige peperolie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

