

Makkelijke spaghetti met droogworst

en Italiaanse roerbakgroenten

Vandaag op het menu een heerlijk gekruide droge worst. Het biologische vlees is eerlijk vlees. De bereiding van het vlees krijgt de tijd om te garen, om luchtgerookt te worden en tijd voor kruiding en marinering. Tijd, aandacht, vakmanschap en pure ingrediënten. Omdat goede smaak geen haast heeft.

20 min | 719 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
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Trostomaten	g	50	100	150	200
Tomatensap	ml	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Italiaanse roerbakgroenten	g	200	400	600	800
Droge worst paprika	g	50	100	120	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 10 minuten gaar. Giet het water af (vang wat kookvocht op).
2. Was de tomaat, snijd klein en pureer met samen met de tomatensap met een staafmixer tot een gladde saus. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met Italiaanse kruiden, (balsamico)azijn, zout en peper. Verwarm de saus (zonder deksel) al pruttelend 10 minuten zodat de saus een beetje indikt. Voeg een beetje kookvocht toe.
3. Snijd de droge worst in dunne plakjes en bak een paar minuten in een droge bakpan. Schep uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
4. Verhit olie in dezelfde bakpan en roerbak de Italiaanse groenten 5 minuten op een middelhoog vuur. Doe de groenten bij de tomatensaus en roer door elkaar.
5. Serveer de spaghetti met de groentesaus en droge worst. Druppel wat olijfolie extra vierge erover.

Tip: Heb je toevallig nog wat kaas in huis? Dan kun je deze over de spaghetti raspen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief