



3000 gram
groenten per
portie *

Kleurrijke spaghetti met radicchio

oventomaten en Parmezaan krullen

Vandaag een heerlijk gerecht met radicchio. De smaak is wat bitter en ligt tussen witlof en andijvie in. In Italië wordt radicchio veel gegeten en je hebt ze in heel veel verschillende soorten. Elke soort heeft zijn eigen naam, die alleen die naam mag dragen als het uit een bepaalde streek in Italië komt. Zo zijn er de radicchio Chioggia (uit Venetië), de raddichio Verona (uit Verona) en de radicchio Treviso (uit Treviso). In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®

30 min | 767 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

Tomaat	st	1	4	7	8
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Spinazie, baby	g	50	75	150	200
Radicchio	st	0.25	0.5	1	2
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Parmezaanse kaas	g	30	60	90	125

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	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. Verwarm de oven voor op 160 °C en vet een ovenschaal in. Was de tomaat, snijd in vieren, besprenkel met olie en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Gaar de tomaten 20 minuten tot ze zacht en rimpelig zijn.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti al dente in 7 minuten. Spoel nadien onmiddellijk onder koud stromend water om het gaarproces te stoppen. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat kleven.
3. Was de spinazie, laat heel goed uitlekken en snijd eventueel wat kleiner. Snijd de bladeren van de radicchio in smalle repen.
4. Verhit olie in een bakpan en roerbak de helft van de radicchio. Schep de pasta en de gebakken en rauwe groenten door elkaar, besprenkel met olie en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de oventomaten over de spaghetti en maak af met gehakte hazelnoten en Parmezaanse kaas.

Tip: Houd je niet zo van bitter? Kook of stooft de groente dan, dit maakt de smaak milder. De tomaat is rauw, of kort gebakken, ook lekker door de pasta.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

