

Spaghetti met spinaziesaus

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Heeft u nog hardgekookte eieren over van de Pasen? Verwerk ze in dit snelle en gemakkelijke pastagerecht. Spinazie is niet bijzonder rijk aan ijzer zoals vaak wordt gedacht (100 gram biefstuk bevat net zo veel ijzer als 2 kilogram spinazie), maar bevat wel een hoge concentratie carotenoiden, waaronder bètacaroteen (pro-vitamine A). Het is rijk aan vitamine B2, nicotinezuur, kalium, calcium, fosfor, zink, koper en een goede bron van vitamine C. Verder bevat spinazie foliumzuur, wat wordt aanbevolen voor zwangere vrouwen om aangeboren afwijkingen van de foetus, zoals een open ruggetje, te voorkomen. Kortom een gezonde groente om onze energievoorraad aan te vullen.

In de traditionele geneeskunde wordt spinazie al heel lang gebruikt ter

behandeling van verhoogde bloeddruk, bloedarmoede en constipatie. Spinazie bevordert de werking van de alvleesklier en de gal. Om al deze voedingsstoffen zoveel mogelijk te behouden, kunt u de groente het beste alleen met aanhangend water kort koken of stoven of, goed droog geslagen in een slacentrifuge, roerbakken. Met name roergebakken'-wilde' spinazie met een fijngehakt teentje knoflook en sjalotje is een snel en heerlijk groentegerecht. Warm al gekookte spinazie de volgende dag niet weer op, in verband met een omzetting van nitraat in het ongezonde nitriet.

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Voeg de laatste 2-3 minuten de gewassen en goed gedroogde spinazie toe. Breng het water weer snel aan de kook. Giet af, bewaar 1 dl kookvocht, laat uitlekken en doe de spaghetti en spinazie terug in de pan. Houd afgedekt warm.

Klop met een garde een saus van de olijfolie, het achtergehouden kookwater, de geperste teentjes knoflook, zout, peper, snufje nootmuskaat en de roomkaas. Meng de saus met de warme spaghetti en spinazie. Snijd de lente-uitjes in ringen en roer deze door de spaghetti.

Pel de eieren, hak ze in stukjes en verdeel deze over de spaghettischotel.

Ingrediënten voor 4:

400 gram (volkoren) spaghetti

zout

500 gram spinazie

2 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

peper

snufje nootmuskaat

125 gram roomkaas

2 lente-uitjes

2 eieren, hardgekookt

Variaties:

Vervang de roomkaas door jonge geitenkaas of een kruidenroomkaas.

Vervang de volkorenspaghetti door tagliatelle of een driekleurenpasta.
