



Spaghetti met spinazie-avocadosaus

champignons en walnoten

Naast het feit dat avocado's heel lekker zijn, zijn ze ook lekker voedzaam. Avocado's zijn rijk aan omega 9-vetzuren, ook wel oliezuur. Dit is een onverzadigd vet wat zorgt voor gezonde bloedvaten. Ook zit een avocado bomvol vitaminen. Let op: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op de fruitschaal.

20 min | 706 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
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Spinazie	g	100	200	300	400
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Champignons	g	125	250	375	500
Walnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	2	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 water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het kookvocht af (bewaar een beetje).
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein.
3. Mix met een keukenmachine (staafmixer of blender) de knoflook, avocado, spinazie en verse basilicum tot een gladde saus. Voeg eventueel een scheutje pasta kookvocht toe. Verwarm kort in een pannetje en breng op smaak met zout en peper.
4. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak de champignons bruin. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de spaghetti met de avocadosaus en gebakken champignons. Verkruiemel de walnoten en strooi over het gerecht.

Tip: De saus is ook erg lekker met citroensap en/of geraspte citroenschil.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

