



250 gram
groenten per
portie *

Spaghetti Alfredo (vegan) met portabella

spinazie en cashewnoten

Een Alfredo saus is een typische saus uit Rome die gemaakt wordt met boter en veel Parmezaanse kaas. Hij lijkt wit, maar er wordt geen room bij gebruikt. In dit recept gebruiken we een handige truc waarbij cashewnoten (jazeke) de romige structuur kunnen vervangen om dit recept heerlijk plantaardig te maken. Geniet ervan!

20 min | 770 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
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Portabella	<i>st</i>	2	4	5	8
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Boterbonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie en (vegan) boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Water of plantaardige melk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Gedroogde groene kruiden	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Bloem	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Week de cashewnoten 15 minuten in warm water, giet daarna het water weg. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Spoel daarna onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Verwarm olie in een brede bakpan en bak de portabella een paar minuten aan beide kanten. Maak op smaak met peper en zout en schep uit de pan.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de spinazie grondig, snijd eventueel kleiner en laat uitlekken. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan. Verwarm olie in de pan van de portabella en bak de ui en knoflook enkele minuten. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Bak op het laatste moment de boterbonen mee.
4. Maak de cashewnoten-alfredo saus door de geweekte cashewnoten in een blender (of met een staafmixer) te mengen met het water of plantaardige melk, gedroogde kruiden en bloem. Mix een paar minuten. Voeg dan de helft van de portobella en alle (vegan) boter toe en mix tot een glad mengsel. Voeg eventueel extra vocht toe als je de saus te dik vindt.
5. Schep de saus door de spaghetti en groenten en maak af met limoenrasp en -sap.

Tip: Je kunt ook een beetje miso of edelgistsvlokken in de saus doen voor iets meer umami smaak. Of chili vlokken voor meer pit.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

