



Spaghetti met limoenchili-crème

met vege coquilles van koningsoesterzwam

De koningsoesterzwam, ook wel eryngii genoemd, is een grote paddenstoel met een dikke steel. De gehele paddenstoel kan gegeten worden. De koningsoesterzwam blijft ook bij het bakken stevig en heeft een licht zoete smaak. Qua structuur is deze paddenstoel erg geschikt als vleesvervanger, net als andere oesterzwammen.

20 min | 594 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Koningsoesterzwam	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Spinazie	<i>g</i>	75	150	225	300
Cottage cheese	<i>g</i>	50	100	150	200
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Chilivlokken (naar smaak)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
2. Veeë de koningsoesterzwam schoon en snijë de stelen in 3 of 4 dikke ronde plakken. Snijë de hoedjes in kleine stukken en houd apart voor later. Pel en snipper de knoflook. Snijë de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijë klein. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijë in repen.
3. Verwarm olijfolie in een brede bakpan en bak de 'coquilles' (de plakken) van koningsoesterzwam op een middelhoog vuur in 3-5 minuten goudbruin. Schep uit de pan en maak op smaak met peper en zout. Voeg aan dezelfde pan de prei en de kleingesneden koningsoesterzwam-hoedjes toe en bak 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de spinazie en de knoflook toe en laat noë 2-3 minuten stoven.
4. Schep de cottage cheese in een hakmolen of in een bakje. Meng deze met limoenrasp en -sap en de chillivlokken. Hoe langer je roert hoe smeuiëer de crème wordt. Maak op smaak met zout.
5. Voeg de spaghetti toe aan de pan met de prei. Doe er ook een dot limoenchili-crème samen met een schepje kookvocht bij en roer alles goed door. Schep de veë coquilles erop.

Tip: Ook erg lekker met een crunch van noten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

