



250 gram  
groenten per  
portie \*

## Pasta met romige en plantaardige champignonsaus en knapperige kikkererwten

De kastanjechampignon wordt ook wel grotchampignon of bruine champignon genoemd. Kastanjechampignons hebben een wat vollere smaak dan de witte champignons en bevatten wat minder vocht. Maak champignons nooit schoon onder stromend water of door ze in water te laten liggen. Ze zuigen namelijk water op, dat kan leiden tot smaakverlies en dat zou natuurlijk hartstikke zonde zijn!

25 min | 627 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  |
|----------------------|----|------|-----|-----|-----|
| Kikkererwten         | g  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Volkoren fusilli     | g  | 85   | 170 | 255 | 340 |
| Prei                 | st | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Ui                   | st | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen         | st | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Kastanjechampignons  | g  | 100  | 300 | 400 | 600 |
| Verse basilicum      | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Soja Cuisine         | ml | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Citroen-kerriepoeder | tl | 1    | 2   | 3   | 4   |
| zelf toevoegen:      |    |      |     |     |     |
| Olijfolie            | el | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Paprikapoeder        | tl | 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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak de kikkererwten op een laag vuur bruin en krokant in 15 minuten. Breng op smaak met de paprikapoeder, zout en (chili)peper.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta circa 8 minuten. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
3. Halveer intussen de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Veeĝ de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes.
4. Verhit olijfolie in een bakpan en fruit de ui, prei en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de kastanjechampignons toe en bak al omscheppend 3-5 minuten (schep wat uit de pan voor de garnering). Schenk de soja cuisine erbij en pureer tot een gladde saus, voeg eventueel een beetje pasta kookvocht toe (Je kunt er ook voor kiezen de groenten niet te pureren, dat is ook erg lekker). Proef en breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper.
5. Hak de basilicum grof. Serveer de pasta met een schep champignonsaus. Garneer met de overgebleven plakjes champignon en werk af met de verse basilicum en knapperige kikkererwten.

*Tip: Je kunt ook de kikkererwten samen met de kleingesneden prei roerbakken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

