



Pasta met romige 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 | 734 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	370
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	75	150	200	300

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. Hak de basilicum grof.
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 (bewaar wat champignons voor de garnering). Schenk de soja cuisine erbij en pureer indien gewenst het geheel tot een gladde saus, maar dat hoeft niet (voeg zo nodig een beetje pasta kookvocht toe). Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de pasta met een schep champignonsaus. Garneer met de overgebleven plakjes champignon en werk af met de kleingesneden 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

