



370 gram
groenten per
portie *

Pastaschotel met een creamy zoete aardappelsaus champignons en bosui

De zoete aardappel is, anders dan de gewone aardappel, een groente. Ze worden ook wel bataat genoemd en hebben een zachte, zoete smaak. Een saus van deze groente maken is dan ook erg lekker! Maak hem lekker op smaak met de smaakmakers en je eet regelmatig deze variant!

30 min | 748 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	<i>g</i>	150	300	450	600
Volkoren pasta	<i>g</i>	85	170	255	340
Champignons	<i>g</i>	200	300	400	600
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	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. Schil de zoete aardappel, snijd klein en kook in circa 15 minuten zacht en gaar. Giet het water af.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
3. Veeë de champignons schoon en snijd in plakjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de champignons 5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Voor de zoete aardappelsaus kun je het best een keukenmachine of blender gebruiken. Pel en snipper de knoflook en snijd de rode peper heel fijn (hou je niet zo van pit? Verwijder dan de zaadjes). Was de tomaat en snijd klein. Maal de voorgekookte zoete aardappel, knoflook, rode peper, tomaat, kokosmelk, zout en peper tot een gladde massa. Voeg eventueel wat water toe voor een schenkbare saus. Je kunt deze eventueel nog extra verwarmen.
5. Was de bosui en snijd in dunne ringetjes. Doe de pasta met de champignons in een schaal en hussel door elkaar. Schenk de zoete aardappelsaus erover en schud de schaal heen en weer zodat de saus zich verspreidt. Strooi de bosui erover en serveer.

Tip: Voor een meer 'kazige' smaak kun je edelgistsvlokken toevoegen aan de zoete aardappelsaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

