



Spaghetti met oesterzwam-roomsaus

walnoten en krokante salie

Officieel zijn walnoten geen noten maar steenvruchten, maar in Nederland en België zien we ze wel als noten. Walnoten groeien aan een boom, waar ze in groene bolsters hangen. Ze bevatten van alle noten de meeste hoeveelheid omega 3 vetzuren. Salie wordt vooral gebruikt in de Mediterrane keuken. De smaak van salie is kruidig, licht bitter en wordt vaak gebruikt als smaakmaker in warme gerechten.

25 min | 833 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	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1.5	3	4	6
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	2	3
Oesterzwammen	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Geraspte oude kaas	g	25	50	75	100
Verse salie	st	0.5	0.5	1	1
Walnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 en kook de spaghetti in 8 minuten al dente. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Veeg de oesterzwammen schoon en scheur in repen.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak de knoflook en prei 2 minuten. Voeg de oesterzwammen toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de crème fraîche en de geraspte kaas toe en verwarm kort mee. Breng verder op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie in een bakpan en bak (frituur) de salieblaadjes krokant en lichtbruin. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout en peper.
5. Serveer de spaghetti met een flinke schep oesterzwam-roomsaus. Strooi de krokante salie en gehakte walnoten erover.

Tip: Ook erg lekker met pittige peperolie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

