



290 gram
groenten per
portie *

Vega coquilles van koningsoesterzwam met spaghetti

De koningsoesterzwam (ook wel eryngii) 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 oesterzwallammen. 'In samenwerking met De Hippe Vegetariër'

30 min | 651 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

| | | 1P | 2P | 3P | 4P |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Koningsoesterzwam | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Knoflookteen | st | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Volkoren spaghetti | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Courgette | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Prei | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Roomkaas | g | 50 | 100 | 150 | 200 |
| <i>zelf toevoegen:</i> | | | | | |
| Bakolie | el | 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. Veeg de koningsoesterzwam schoon en snijd de stelen in 3 of 4 dikke ronde plakken. Snijd de hoedjes in kleine stukjes en houd apart voor later. Vul een diep bord met water en zout en pers de knoflook erboven uit. Week hierin de koningsoesterzwam plakken 5-10 minuten. Giet daarna het water weg.
2. 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 van een beetje kookvocht op.
3. Was de courgette en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en stoof de prei, courgette en koningsoesterzwam hoedjes (niet de ronde plakken) in 5 minuten zacht. Roer de verse kruidenroomkaas erdoor totdat een saus ontstaat. Doe een klein beetje pasta kookvocht erbij als de saus te dik is. Breng op smaak met zout en peper.
4. Dep de koningsoesterzwam plakken goed droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak ze op een middelhoog vuur in 3-5 minuten goudbruin. De gebakken plakjes lijken nu op 'coquilles.' Breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Serveer de spaghetti met de prei-courgettesaus. Leg de vege coquilles bovenop de spaghetti.

Tip: Je kunt de coquilles ook afblussen met een beetje sojasaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

