



350 gram
groenten per
portie *

Pasta met romige zoete aardappel-cashewsaus en knapperige bleekselderij

Vandaag maken we een heerlijk romige saus van cashewnoten en zoete aardappel saus in plaats van een roomsaus. Cashewnoten zijn een ideale plantaardige bron van eiwitten. Ze bevatten veel kalium, koper, fosfor en magnesium. Verder bevatten ze gezonde onverzadigde vetten.

30 min | 685 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	g	125	250	400	500
Cashewnoten	g	15	25	40	50
Volkoren macaroni	g	85	170	255	340
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Spinazie	g	50	100	150	200
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Piri piri kruiden	tl	0.5	1	2	3
zelf toevoegen:					
Bakolie	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 (of bouillon) aan de kook. Schil de zoete aardappel, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Kook de laatste 5 minuten de cashewnoten mee. Giet daarna het water af en laat even uitdampen (vang wat kookvocht op).
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren macaroni. Kook in 8 minuten beetgaar. Giet daarna af.
3. Veeg de kastanjechampignons schoon en halveer ze of snijd in vieren. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Pel de knoflook. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bleekselderij, de helft van de spinazie en champignons op een hoog vuur. Pers de knoflook erboven uit en kruid met peper en zout.
4. Pureer met een staafmixer de zoete aardappel samen met de cashewnoten tot een gladde puree. Voeg citroensap, een scheutje pasta kookvocht en piri piri kruiden toe en mix tot een gladde, vloeibare saus.
5. Verdeel de overgebleven spinazie over de borden. Schep daarop de macaroni, groenten en een flinke schep van de saus.

Tip: Voeg edelgistsvlokken aan de saus toe voor een meer kaas-achtige smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

