



## Spaghetti met champignon-roomsaus

salie en walnoten

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 | 764 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Sjalot	<i>st</i>	1.5	3	4	6
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	3
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Verse salie	<i>g</i>	5	5	10	10
Crème fraiche	<i>ml</i>	35	65	100	125
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	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 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 goed af onder de kraan en snijd klein. Veeg de champignons schoon en snijd in vieren.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak de knoflook en prei 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Hak de walnoten grof. Snijd de salie heel klein. Voeg de crème fraiche, geraspte kaas, salie en walnoten toe aan de groenten en verwarm kort mee. Breng verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de volkoren spaghetti met een flinke schep champignon-roomsaus. Garneer eventueel met wat overgebleven salie en walnoten.

*Tip: Ook erg lekker met pittige peperolie.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

