



250 gram
groenten per
portie *

Spaghetti met champignon truffelsaus

spinazie en kaas

Vandaag een heerlijke spaghetti op het menu met een champignon truffelsaus. De champignon truffel Légumaise is een lekkere en gezonde groentesaus ontwikkeld door Frank Fol, The Vegetables Chef®. Deze heerlijke saus is vrij van conserveringsmiddelen, kleurstoffen en smaakversterkers. Daarnaast is de Légumaise rijk aan omega-3 vetzuren.

20 min | 733 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
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Kastanjechampignons	g	200	300	400	500
Spinazie	g	100	200	300	400
Légumaise champignon truffel	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olie	el	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 circa 12 minuten al dente. Giet daarna het water af, vang een kopje kookvocht op en laat even uitdampen.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Verwarm olie in een ruime pan op een middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 2 minuten.
3. Veeĝ de champignons schoon, snijd in vieren of in plakjes en bak 5 minuten mee. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Doe drie kwart van de spinazie erbij en laat slinken.
4. Schep tenslotte de voorgerekookte spaghetti en de Légumaise door de groenten en verwarm kort mee (let op: de Légumaise mag niet te koken). Voeg eventueel een beetje pasta kookvocht toe.
5. Schep de overgebleven (rauwe) spinazie door de spaghetti en bestrooi met het gerecht met de geraspte kaas.

Tip: Je kunt de champignons ook apart bakken in een beetje boter. Lekker met een pittige peperolie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

