



290 gram
groenten per
portie *

Romige spaghetti met walnoten

champignons 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.

25 min | 714 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
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Prei	<i>st</i>	1	2	2	3
Kastanjechampignons	<i>g</i>	200	300	400	600
Verse salie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Soja Cuisine	<i>ml</i>	100	200	300	400
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	50	100	150	200
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 volkoren spaghetti in 8 minuten al dente. Giet daarna het water af en zet opzij.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Veeġ de champignons schoon en snijd in vieren. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak de knoflook, champignons en prei 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de salieblaadjes krokant en knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier en breng de blaadjes op smaak met zout en peper.
4. Bereid de bouillon. Schenk de sojaroom en bouillon bij de groente en laat zachtjes pruttelen. Voeg de voorgedroogde spaghetti toe en verwarm nog even goed door. Proef en breng verder op smaak met zout en peper.
5. Serveer de romige spaghetti en werk af met de krokante salie en fijngehakte walnoten.

Tip: Je kunt de walnoten ook roosteren in in een droge bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

