ERWTJES-OESTERZAMMACARONI

INGREDIËNTEN

De groenten

- 2 rode uien
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Enkele eetlepels olijfolie
- 2 koppen oesterzwammen
- 2 koppen erwtjes (diepvries)
- 2 el gedroogde oregano
- 1 snufje zwarte peper
- 1 snufje zeezout

De pasta

- 250 g volkorenpasta

De witte saus

- ½ kop olijfolie
- 3-4 el kikkererwtenmeel
- 3-4 koppen hennepmelk
- 4-6 el voedingsgist
- 1 snufje zeezout
- 1 snufje zwarte peper
- 1 tl geelwortel (kurkuma)
- 1 tl versgemalen nootmuskaat
- ½ knoflookpoeder
- ½ uienpoeder

De afwerking

- Verse basilicum
- Extra vierige olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op grillstand.
2. Fruit de ui en knoflook in een beetje olie. Voeg de oesterzwammen toe en bak ze mee tot ze lichtbruin kleuren. Voeg de erwtjes met de oregano en wat peper en zout toe en laat alles 5 minuten meekoken.
3. Verwarm de olijfolie in een klein pannetje voor de witte saus. Voeg het kikkererwtenmeel toe. Laat het mengsel 1 minuut koken en blijf ondertussen roeren met een klopper. Voeg geleidelijk kleine beetjes melk toe terwijl je blijf roeren, tot het mengsel dikker wordt (voeg meer melk toe als de saus te dik wordt). Neem het pannetje van het vuur, voeg de voedingsgist en de kruiden toe, roer en zet opzij.
4. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Meng de witte saus voorzichtig met de groenten en de pasta.
6. Schep de pasta in een ovenschaal en zet die onder de grill tot je een goudbruin korstje hebt.
7. Serveer met wat verse basilicum en een scheutje extra vierige olijfolie.

Friska
Natuurlijk gezond met voeding