

champignon-walnotenpaté (broodbeleg)



aantal personen: 4



ingrediënten

- 100 g sjalotten
- 1 teentje look
- 250 g champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 100 g walnoten
- 2 el gehakte peterselie
- peper, zout



bereiding

Versnipper de sjalotjes en de knoflook.

Maak de champignons schoon en snijd in schijfjes.

Stoof de sjalot en de look in de olijfolie tot ze zachtjes kleuren. Voeg de champignons, tijm en rozemarijn toe en stoof tot de champignons gaar zijn.

Rooster de walnoten in een droge pan tot ze lichtjes kleuren en lekker ruiken. Hak de champignons en de noten met de peterselie in een hakmolentje of keukenmachine.

Breng op smaak met peper en zout.



wist je dat ...

Meer plantaardig eten beter is voor zowel het milieu als voor onze gezondheid?

Vaak vinden mensen het moeilijk alternatieven te vinden voor de vleeswaren bij de boterham. Naast hummus, notenpasta's of fruit en –bereidingen vormen groentenspreads een mooie afwisseling! Bovenstaand receptje is een herfstige variant!

inspiratie

Eva vzw. (07/12/2020). *Champignon – walnotenpaté*.

Geraadpleegd van www.evavzw.be/recept/champignon-walnotenpat%C3%A9