



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | Foto: Stefano Vicinoadio | ©Stefano Vicinoadio

Spelt spaghetti met asperges en saffraan

Ingrediënten

- 500g Spaghetti (spelpasta)
- 400g Witte asperges, geschild
- 200g Peultjes
- 0.5l Veganistische droge witte wijn
- 200ml Amandelroom/speltroom of iets vergelijkbaars
- 4 Teentjes knoflook
- 1/2 Middelhete rode chilipepers
- 1 bosje Platte peterselie
- 1 eetlepel ORAC Botanico-mix, spicy kruiden
- 2 eetlepels Hennepolie (Balance Delight van Amanprana)
- 2 eetlepels Amanprana Cocos,-Olive,-Red Palm Olie
- Een snufje Botanico 4 algae kruiden
- Een mespuntje echte saffraan

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

30 minuten

Totale bereiding:

40 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van spelt spaghetti met asperges en saffraan

- [4-Algae botanico-mix](#)
- [ORAC + chili botanico-mix](#)
- [Fleur de sel](#)
- [Kokosolie, olijfolie en rode palmolie](#)
- [Omega olie](#)
- [Balance Delight](#)

Bereiding

De spelpasta in een ruime hoeveelheid zout water 'al dente' koken, afgieten en opzij zetten. Vervolgens een pan met zout water verhitten. De asperges en de peultjes in eetbare stukjes snijden en gedurende één minuut in kokend water blancheren. Vervolgens met koud water afspoelen.

De knoflook afpellen en in flinterdunne schijfjes snijden. De zaden uit de chili's halen en deze in kleine stukjes snijden. Een wok bij hoge temperaturen heet laten worden en vervolgens de spaghetti samen met de olie, de knoflook en chili zo lang laten bakken, dat de knoflook een beetje kleur gekregen heeft. Daarna de asperges en peultjes toevoegen en alles maximaal twee minuten lang bakken. Vervolgens met de witte wijn en de room afblussen en kort op lage temperatuur laten koken. Daarna de grof gehakte peterselie met de kruiden, hennepolie, saffraan en een beetje fleur de sel gedurende ongeveer één minuut voorzichtig mengen, bij voorkeur door de pan heen en weer te bewegen. Zo kan de spaghetti de saus goed opnemen en wordt de saus door het zetmeel iets dikker. Daarna de romige spaghetti met asperges en saffraan direct heet serveren. Smakelijk!

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Veganistisch](#)