



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Pastasalade met gele tomaten en buffelmozzarella

Makkelijk gerecht met romige mozzarella en smaakvolle tomaten

Voor dit gerecht gebruik je Italiaanse buffelmozzarella uit het noordwesten van Napels. De melk is afkomstig van zwarte waterbuffels. Door de naam Mozzarella di bufala Campana weet je zeker dat dit de traditionele zachte en romige witte kaas is!



25-30 min



supersimpel



Ui



Knoflook



Courgette



Gele tomaten



Bladpeterselie



Mesclun



Fusili



Buffelmozzarella

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2	3
Knoflookteen	1	1	2	2	3	4
Courgette	½	1	1½	2	3	3
Gele semi-zon. tomaten (g) 22)	35	60	90	120	150	180
Bladpeterselie (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Mesclun (g) ⊕	35	65	100	125	160	200
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Buffelmozzarella (g) 7)	65	125	190	250	315	380
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	2	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van 22) Noten

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, wok, hapjespan of koekenpan

Voedingswaarden Calorieën: 697 kcal | Eiwit: 32 g | Koolhydraten: 92 g | Vet: 19 g, verzadigd vet 8 g | Vezels: 13 g



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli. Snijd de rode ui in fijne halve ringen en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de courgette in de lengte doormidden en vervolgens in dunne, halve plakken. Snijd de gele tomaten klein en bewaar de olie apart. Hak de peterselie grof en scheur de mesclun klein.

2 Meng de mesclun, gele tomaten en bladpeterselie in een saladekom.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 9 minuten en giet daarna af.

4 Verhit de olijfolie in een wok, hapjespan of koekenpan en fruit de rode ui en knoflook 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de courgette toe en bak 4 – 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

5 Schep de fusilli, courgette en de achtergehouden olie van de gele tomaten naar smaak bij de groenten in de saladekom. Scheur de buffelmozzarella klein en schep deze door de salade.

6 Verdeel het gerecht over de borden.



Tip! Heb je champignons over van de preisoep? Bak deze dan mee met de courgette. Heb je nog pijnboompitten over of heb je deze nog in de voorraadkast? Rooster deze dan, zonder olie, goudbruin en garneer hiermee de maaltijd.