



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2015

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

Spaghetti bolognese met linzen, cherrytomaten en feta

Een combinatie van spaghetti uit Italië en feta uit Griekenland

Dit vegetarische gerecht is rijk aan eiwitten. Zowel de pompoenpitten als de feta en linzen bevatten deze gezonde voedingsstof. Daarnaast bevat de spaghetti integrale meer vezels dan gewone spaghetti!



30-35 min



gemakkelijk



Linzen



Pompoenpitten



Ui



Knoflookteen



Cherrytomaten



Peen



Oregano



Tomatensaus



Feta



Spaghetti integrale

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Ui	½	1	1	1 ½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Peen ⊕	½	1	1½	2	2	3
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	200
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Groentebouillon (blokje)*	¼	½	¾	1	1¼	1¼
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	5
Suiker (tl)*	1	1½	2	2	3	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 **19)** Pinda's **22)** Noten

Benodigheden

2x pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden Calorieën: 727 kcal | Eiwit: 31 g | Koolhydraten: 99 g | Vet: 18 g, verzadigd vet 6 g | Vezels: 22 g



1 Meng de linzen met een snuffje zout en 200 ml water per persoon in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 25 minuten op middelmatig vuur koken.



2 Kook ondertussen 500 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de spaghetti. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te popfen. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de cherrytomaten doormidden en de peen heel klein.

4 Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en bak de ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de peen, oregano en tomatenpuree toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg 100 ml kokend water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en voeg de zwarte balsamicoazijn, suiker en peper toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de cherrytomaten en eventueel extra water toe.

5 Verkruimel ondertussen de feta en kook de spaghetti, afgedekt, 9 minuten. Giet daarna af.

6 Voeg de linzen toe aan de wok of hapjespan (zie ook de tip). Breng op smaak met peper, zout en/of extra balsamicoazijn en verhit 1 minuut. Voeg daarna de spaghetti integrale en de helft van de feta toe aan de wok of hapjespan.



7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pompoenpitten en overige feta. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Tip! De linzen hebben nog een bite na 25 minuten koken. Kook ze nog 5 - 10 minuten langer voor zachtere linzen.