



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2015

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

Fusilli integrale met bospaddenstoelenpesto en courgette

Met een rijke mix van oesterzwammen, kastanjechampignons en champignons

Dit Italiaanse gerecht heeft een heerlijke smaak door de combinatie van verschillende paddenstoelen én bospaddenstoelenpesto. Deze pesto bevat gedroogde bospaddenstoelen, waaronder eekhoortjesbrood en duinvoetjes. Je proeft ook de typische ingrediënten voor een lekkere pesto, zoals pijnboompitten.



20-25 min



supersimpel



kind-
vriendelijk



Courgette



Knoflookteen



Fusilli integrale



Gemengde paddenstoelen



Kookroom



Rucola



Bospaddenstoelenpesto

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gemengde paddenstoelen (g) 15)	75	150	225	300	375	450
Bospaddenstoelenpesto (g) 3) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Kookroom (el) 7)	1½	3	4½	6	7½	9
Rucola (g) 15)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)*	2	3	4	5	6	7
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose 8) Noten
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 702 kcal | 21 g eiwit | 70 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli.

2 Snijd de courgette klein. Hak of snijd de knoflook fijn.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 12 minuten en giet daarna af.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de courgette toe en bak 6 - 8 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de paddenstoelen toe.



5 Voeg vervolgens de bospaddenstoelenpesto en kookroom toe en verhit nog 1 minuut. Breng op smaak met de witte balsamicoazijn, peper en zout.

6 Verdeel de rucola over de borden. Serveer hierop de fusilli en de paddenstoelensaus. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



Tip! Houd je niet zo van warme rucola? Serveer de rucola dan apart van de pasta.