



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 08
2016

Maak ons foto van je gerecht en deel deze via De recepten zijn gratis een verrassing!

Romige fusilli met spinazie, geitenkaas en walnoten

Een Italiaans gerecht met volkoren pasta

De geliefde combinatie van geitenkaas met walnoten hebben we deze week in een pasta met spinazie verwerkt. Niet alleen zitten walnoten vol met antioxidanten, spinazie bevat bovendien veel vitamine K, venkel is rijk aan vitamine C en er zitten veel vezels in volkoren pasta.

- 20-25 min
- supersimpel
- vegetarisch
- Cabriz (wit)



Sjalot



Knoflookteen



Venkel



Fusilli integrale



Oregano



Kookroom



Spinazie



Geitenkaas



Walnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) 15)	150	300	450	600	750	800
Geitenkaas (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Walnoten (g) 8) 15)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Groentebouillonblokje*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 674 kcal | 26 g eiwit | 69 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 13 g vezels



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

2 Snipper ondertussen de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in blokjes.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 10 - 12 minuten, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de venkel en oregano toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de kookroom en 75 ml water per persoon toe, verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Laat 2 minuten zachtjes koken. Voeg daarna de spinazie, eventueel in delen, toe en laat slinken. Voeg tenslotte de helft van de geitenkaas toe en laat al roerende smelten.

5 Voeg de fusilli toe aan de wok of hapjespan, breng op smaak met peper en zout en verhit 1 minuut.



6 Verdeel de fusilli over de borden. Verkruiemel de walnoten en bestrooi het gerecht met de overige geitenkaas en de walnoten.

