



# Farfalle met spinazie-preisauz

Met groene pesto en rode peper



## CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Sjalot



Knoflookteen



Prei \*



Rode peper \*



Farfalle



Parmigiano reggiano \*



Spinazie \*



Groene pesto \*

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Prei in de pasta? Je verwacht het misschien niet, maar dit verre broertje van de ui past door zijn zachtere smaak juist erg goed in dit gerecht. Je brengt de saus op smaak met groene pesto en Parmezaanse kaas. De rode peper geeft het gerecht nog wat extra pit. De pittigheid zit vooral in de zaadjes, die verwijder je zodat het niet overheerst.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **farfalle met spinazie-preisau**.



### 1 SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle. Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



### 2 FARFALLE KOKEN

Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



### 3 PARMIGIANO RASPEN

Rasp ondertussen de **parmigiano reggiano** naar wens fijn of grof.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **sjalot**, **knoflook**, **prei** en **rode peper** 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en roerbak totdat de **spinazie** geslonken is.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vervolgens de **groene pesto** toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **farfalle** en de helft van de **parmigiano** toe en roer door.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de overige **parmigiano**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|                                    | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Sjalot (st)                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Knoflookteen (st)                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Prei (st) *                        | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Rode peper (st) *                  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Farfalle (g) 1) 17) 20)            | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Parmigiano reggiano, blok (g) 7) * | 25         | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Spinazie (g) 23) *                 | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Groene pesto (g) 7) 8) *           | 40         | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Olijfolie* (el)                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Peper & zout*                      | naar smaak |     |     |     |     |     |

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3264 / 780 | 520 / 124 |
| Vet totaal (g)        | 39         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,3       | 1,6       |
| Koolhydraten (g)      | 74         | 12        |
| Waarvan suikers (g)   | 8,8        | 1,4       |
| Vezels (g)            | 10         | 2         |
| Eiwit (g)             | 28         | 4         |
| Zout (g)              | 1,0        | 0,2       |


## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 07 | 2018

