



WIJNBOX

Cabriz blanco

Het groene, kruidige van de broccoli, het frisse van de geitenkaas en de nootsmak van de walnoot komen helemaal terug in deze Portugese witte Cabriz.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Fusilli met brocolisous en geitenkaas

Met walnoten en oregano

Een romige, snelle maaltijd met geitenkaas en knapperige walnoten. De broccoli kook je voor meer gemak mee met de saus. Broccoli zit vol met vitamines en is een veredelde bloemkoolsoort, die in een witte, groene en purperen variant bestaat.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen 5 dagen



vegetarisch

bewaar in de koelkast



Broccoli



Geraspte geitenkaas



Sjalot



Knoflookteen



Fusilli integrale



Kookroom



Oregano



Walnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte geitenkaas (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Walnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Groentebouillonblokjes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van 19) pinda's en 22) (andere) noten.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2926 / 699	34	12,9	67	8,9	13	25	2,0
100 g **	438 / 105	5	1,9	10	1,3	2	4	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Kook 600 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli.



2 Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn.

3 Kook de fusilli integrale, afgedekt, 10 - 12 minuten, in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de broccoli, kookroom, oregano en 75 ml water per persoon toe. Verkrummel het bouillonblokjes boven de pan en breng aan de kook. Kook, afgedekt, 4 minuten.

5 Voeg daarna de fusilli en de helft van de geitenkaas toe, verhit nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.



6 Verdeel het gerecht over de borden. Bestrooi het gerecht met de overige geitenkaas en walnoten.

Weetje! Broccoli bevat veel vitaminen, zoals vitamine A, B, C, E en K.