



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

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

WIJNBOX

**Cabriz tinto**  
Chorizo is lekker pittig en kruidig en heet in het Portugees chourico. Deze Portugese wijn smaakt daar heerlijk bij.



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

## Fusilli met een kruidig chorizoworstje

Met drie kleuren paprika

Vandaag staat er een smaakvol pastagerecht met kruidige chorizo, tomatensaus en veel groenten op het menu. Om het je extra gemakkelijk te maken, hebben we de groenten alvast voorgesneden.



25-30 min



supersimpel



eet binnen  
3 dagen



pittig



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Prei



Chorizoworstje



Groentemix met drie kleuren paprika en rode ui



Knoflookteen



Fusilli integrale



Tomatenpuree



Tijm

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Prei (st)	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli integrale (g) <b>1)</b>	60	120	180	270	300	360
Chorizoworstje (60 g)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blikje)	½	1	1½	2	2½	3
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentemix met drie kleuren paprika en rode ui (g) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Groentebouillonblokje*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten

Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

## 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 *	2359 / 490	15	5,0	61	14,6	12	22	0,5
100 g **	408 / 85	3	0,9	11	2,5	2	4	0,1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli. Snijd of pers de knoflook fijn en snijd de prei in ringen.



**2** Kook de fusilli, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel en giet af.



**3** Prik ondertussen een paar gaatjes in het chorizoworstje. Verhit een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de chorizo zonder olie 4 - 5 minuten.



**4** Voeg de knoflook, prei, tomatenpuree, tijm, groentemix en 50 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan. Verkruimel het bouillonblokje en bak, afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur. Schep regelmatig om.

**5** Voeg vervolgens de fusilli toe aan de groenten, breng op smaak met peper en zout en bak 2 minuten op middelhoog vuur.

**6** Verdeel de fusilli over de borden en serveer samen met het chorizoworstje.

**Tip!** Is het chorizoworstje na het bakken iets te pittig? Snijd het dan klein en meng met de groenten.

Let op! Je gebruikt minder pasta dan in het zakje zit. Ben je een grote eter en/of let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan gerust wat meer.