



Pastasalade met gekleurde tomaten en feta

Met rucola en groene pesto



TORTELLINI, TACO'S OF TAPAS

Naar welk land zou je graag op vakantie gaan vanwege het eten en naar welk land absoluut niet?



Fusilli integrale



Gekleurde cherytomaten *



Lente-ui *



Rucola *



Feta *



Groene pesto *

Totaal: 15-20 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Deze vegetarische salade is supersnel klaar. Is het een mooie zomerse dag? Maak de salade dan thuis klaar en neem hem mee naar het park voor een picknick. Ook lekker als lunch natuurlijk.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **pastasalade met gekleurde tomaten en feta**.



1 FUSILLI KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **fusilli**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en spoel kort onder koud water om verdere garing tegen te gaan.



2 GROENTEN SNIJDEN

Halveer ondertussen de **tomaten** en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Scheur de **rucola** klein. Meng de **tomaten**, **lente-ui** en **rucola** in een saladekom.



3 FETA VERKRUIMELLEN

Verkruimel de **feta** en meng het grootste deel van de **feta** door de salade.



4 SALADE MENGEN

Voeg de **fusilli** en de **pesto** toe aan de salade en meng alles goed.



5 SALADE OP SMAAK MAKEN

Breng de salade op smaak met de zwarte balsamicoazijn, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de achtergehouden **feta**.

★**TIP:** Een keer variëren of glutenvrij? Deze salade is ook lekker met krieltjes. Verwarm de oven dan voor op 180 graden en bak de krieltjes met 1 el olijfolie per persoon in 20 – 25 minuten gaar. Meng de krieltjes net als de fusilli met de rest van de salade en de pesto.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli integrale (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gekleurde cherrytomaten (g) *	150	300	450	600	750	900
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	531 / 127
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,7
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	4,2	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,2	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

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

📌**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 70 g pasta en 25 g feta per persoon. Het gerecht bevat dan 584 kcal, 30 g vet, 57 g koolhydraten, 9 g vezels, 16 g eiwitten en 1,1 g zout.

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



📞 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).