



Pastasalade met gekleurde tomaten en feta

Met rucola en groene pesto



FETA

Grieken zijn gek op hun nationale trots: gemiddeld eten zij jaarlijks maar liefst 10 kilo per persoon van deze traditionele schapenkaas!



Volkoren fusilli



Gekleurde cherytomaten *



Bosui *



Rucola *



Feta *



Groene pesto *

Totaal: 15-20 min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Pasta bestaat in allerlei soorten en maten en volgens de Italianen past bij elke soort een saus. Zo wordt fusilli veel gegeten met romige sauzen of zoals vandaag in pastasalades. Deze spiraalvormige pasta is naar het schijnt ontstaan door spaghetti om een breinaald te wikkelen.

BEGIN — GOED

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 **bosui** in fijne ringen. Scheur de **rucola** klein. Meng de **tomaten**, **bosui** 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**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren fusilli (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gekleurde cherrytomaten (g) *	150	300	450	600	750	900
Bosui (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: 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.

★**TIP:** Ben je een liefhebber van bosui en heb je bosui over, voeg dan naar smaak extra toe om het gerecht meer pit te geven.

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).