



PENNE MET LINZEN-BOLOGNESESAUS EN FETA

Met mais, erwten en pompoenpitten



L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole is de perfecte wijn bij deze variatie op pasta bolognese. Lekker vol van smaak, maar ook heerlijk soepel. Iets gekoeld helemaal top!



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



HAK Doperwten, linzen, mais mix



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Penne integrale



Rucola *



Feta *

Totaal: 20-25 min.

Original

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

De smaakmaker in dit recept is feta, een traditionele Griekse kaas die wordt gemaakt met schapenmelk. Daarnaast wordt in de Griekse keuken ook veel gebruik gemaakt van linzen, die we in deze pasta combineren met feta en een tomatensaus met een zuurtje. De linzen die je deze week ontvangt zijn gemixt met doperwten en mais.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, vergiet, wok of hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **penne met linzen-bolognesaus en feta**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **penne integrale**. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Halveer de **cherrytomaten**.



2 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **oregano** en **tomatenpuree** toe en bak nog 5 minuten mee. Voeg vervolgens 100 ml water per persoon toe, verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan en voeg de bruine suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe.



4 GROENTEN TOEVOEGEN

Kook ondertussen de **penne**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af. Voeg de mix van **doperwtten, linzen en mais** toe aan de wok of hapjespan met saus, roer goed door en laat nog 1 minuut zachtjes koken.



5 PENNE MENGEN

Meng ondertussen in een kom de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en meng de **rucola** erdoor. Verkruimel de helft van de **feta** boven de wok of hapjespan pan en laat smelten. Voeg tenslotte de **penne** toe aan de saus en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, verkruimel er de overige **feta** over en bestrooi met de **pompoenpitten**. Serveer met de **rucola**.

★ TIP

Peulvruchten passen in een gezond voedingspatroon. Een voorbeeld hiervan zijn linzen, die langzame koolhydraten bevatten. Dit zorgt onder meer voor een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel trek krijgt.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (st) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| HAK Doperwtten, linzen, mais mix (zak) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pompoenpitten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Gedroogde oregano (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomatenpuree (blik) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Penne integrale (g) 1) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Rucola (g) 23) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Feta (g) 7) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Olijfolie* (el) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Groentebouillonblokjes* (st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Bruine suiker* (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zwarte balsamicoazijn* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie* (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3485 / 833 | 522 / 125 |
| Vet totaal (g) | 35 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,2 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 89 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 16,7 | 2,5 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 5 |
| Zout (g) | 2,0 | 0,3 |


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 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 33 | 2017

