



RAVIOLI GEVULD MET BLOEMKOOI EN BEURRE NOISETTE

met sperziebonen, peultjes en oude kaas



Sperziebonen *



Ravioli met bloemkool en beurre de noisette *



Peultjes *



Knoflookteen



Sjalot



Citroen *



Pompoenpitten



Geraspte oude kaas *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Caloriefocus

Pastaliefhebbers opgelet! We hebben een nieuwe pastavariant op het menu: ravioli gevuld met bloemkool en beurre noisette. Dit laatste is gesmolten boter waarbij de eiwitten bruin kleuren. Hierdoor krijgt het een hazelnootachtige smaak en geur. De sperziebonen en groene peultjes maken het lekker fris en de pompoenpitten zorgen voor een bite – dat wordt genieten vanavond.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Hapjespan of grote koekenpan, koekenpan en pan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **ravioli gevuld met bloemkool en beurre noisette**



1 VOORBEREIDEN

- Breng in een pan met deskel ruim water aan de kook voor de sperziebonen.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken.



3 BAKKEN

- Verhit de roomboter per persoon in een hapjespan of een grote koekenpan. Fruit de **knoflook** en **sjalot** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur.
- Verhit een andere koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **ravioli**, **peultjes** en **sperziebonen** toe aan de **knoflook** en **sjalot** en schep goed om. Bak 1 – 2 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2 KOKEN EN SNIJDEN

- Kook de **sperziebonen** 7 – 8 minuten in de pan met deksel. Voeg na 2 minuten de **ravioli** en de **peultjes** toe. Giet daarna af, spoel af onder koud water en laat uitstomen zonder deksel.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **sjalot** in halve ringen.
- Pers de **citroen** uit.



4 SERVEREN

- Blus de **ravioli** af met 1 el **citroensap** per persoon.
- Verdeel de **ravioli** met **sperziebonen** en **peultjes** over de borden en garneer met de **oude kaas** en **pompoenpitten**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sperziebonen (g) *	75	150	225	300	375	450
Ravioli met bloemkool en beurre de noisette (g) 1) *	140	280	420	560	700	840
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Geraspte oude kaas (g) 7) *	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2607 / 623	650 / 155
Vetten (g)	34	9
Waarvan verzadigd (g)	20,7	5,1
Koolhydraten (g)	55	14
Waarvan suikers (g)	5,6	1,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	1,1	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 24) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

