



Hello Fresh

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39  
2015

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

## Penne integrale uit de oven met buffelmozzarella en spinazie

Een Italiaanse pastaschotel boordevol groenten

Heb je niet zoveel tijd om te koken? Je kunt de pasta, inclusief groenten, ook al 's middags maken. Het enige wat je dan nog 's avonds hoeft te doen is de pasta af te bakken in de oven (stap 7 en 8). Op zoek naar meer tips hoe je tijd kunt besparen in de keuken? Kijk dan op ons blog!



35-40 min



gemakkelijk



kind-  
vriendelijk



vegetarisch



Penne integrale



Knoflookteen



Prei



Pruimtomat



Buffelmozzarella



Verse oregano



Spinazie



Crème fraîche

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	1	2	3	4	5	6
Buffelmozzarella (g) 7)	75	125	200	250	325	375
Verse oregano (takjes)	2	3	4	5	6	7
Spinazie (g) 15)	150	300	450	600	750	900
Crème fraîche (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose  
15) Kan sporen bevatten van selderij

#### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, staafmixer, ovenschaal

**Voedingswaarden** 861 kcal | 31 g eiwit | 72 g koolhydraten | 47 g vet, waarvan 24 g verzadigd | 15 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden.

**2** Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel. Kook de penne met een beetje zout, afgedekt, 9 – 10 minuten en giet daarna af.

**3** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Snijd de prei in fijne ringen. Snijd de tomaat en buffelmozzarella in dunne plakken. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn.



**4** Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook 1 minuut op laag vuur. Voeg de prei toe, draai het vuur hoger en bak 4 minuten mee. Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe en laat al roerende slinken. Voeg de oregano en de crème fraîche toe en roer door.

**5** Haal de pan van het vuur en pureer de groenten met een staafmixer tot een grove saus. Voeg vervolgens de penne toe aan de saus en breng op smaak met peper en zout.



**6** Vet een ovenschaal in met de overige olijfolie. Verdeel de pasta over de ovenschaal en bedek de pasta met een laag tomaten. Verdeel hierover de buffelmozzarella.

**7** Bak de pastaschotel 15 minuten in de oven.

**8** Verdeel de pasta over de borden.



**Tip!** Heb je geen staafmixer in huis? Laat het pureren van de saus dan achterwege. Ook lekker!

Bewaar prei niet in de buurt van melkproducten, want die nemen de geur van prei over.