



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 28
2015

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

Spaghetti integrale met spinazie-pestosaus en Parmigiano

Spaghetti met verse basilicum zoals de Italianen het lekker vinden

Je maakt zelf een typische Italiaanse saus met groene pesto en Hollandse spinazie van het seizoen. De Parmigiano Reggiano maakt dit gerecht echt af. Deze Parmezaanse kaas mag alleen zo heten, als het daadwerkelijk uit de regio rondom Parma komt. Hier zijn zo'n 500 kleine kaasmakerijen die deze kaas produceren.



20-25 min



gemakkelijk



pittig



Pijnboompitten



Ui



Rode peper



Spaghetti integrale



Spinazie



Groene pesto Ligurian



Parmigiano Reggiano



Basilicum

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P
Pijnboompitten (g) 15)	10	15	20	25
Ui	½	1	1	2
Rode peper ⊕	¼	½	½	¾
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360
Spinazie (g)	150	300	450	600
Groene pesto Ligurian (g) 7) 8)	40	80	120	160
Parmigiano Reggiano (g) 7)	25	50	75	100
Basilicum (blaadjes)	4	8	12	16
Olijfolie (el)*	1	2	3	4
Peper & zout*		Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

8) Noten 15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, staafmixer

Voedingswaarden 741 kcal calorieën | 33 g eiwit | 69 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti.

2 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snipper ondertussen de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.

4 Kook de spaghetti, afgedekt, 9 – 10 minuten en giet daarna af.

5 Verhit de helft van de olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe en laat al roerende in 5 – 7 minuten slinken. Voeg de groene pesto en de helft van de Parmigiano Reggiano toe. Breng op smaak met peper en zout en voeg 1 – 2 el water per persoon toe als de saus te droog is.

6 Haal de wok of hapjespan van het vuur. Scheur de basilicum klein en voeg de helft van de basilicum toe. Voeg de overige olijfolie toe en pureer de saus met een staafmixer.

7 Zet de saus terug op middelmatig vuur. Voeg de spaghetti toe en verhit nog 1 minuut.

8 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pijnboompitten, overige Parmigiano Reggiano en de overige basilicum. Besprenkel naar smaak met extra olijfolie.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let je op jouw calorie-inname? Laat het toevoegen van de extra olijfolie aan de saus dan achterwege.

