



Maartjes favoriet



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 34
2015

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

Fusilli met kastanjechampignons, koolrabi en verse peterselie

Met pittige pecorino en kookroom

De kastanjechampignon is een belangrijke bron van vitamine B2, vezels, foliumzuur, kalium en fosfor. Een gezonde groente dus! De kastanjechampignon kun je 5 dagen gekoeld bewaren. Champignons kun je het beste schoonvegen met keukenpapier. Over de koolrabi, inclusief snijtips, kun je alles lezen op ons blog!

25-30 min *supersimpel*



Knoflookteen



Ui



Kastanjechampignons



Koolrabi



Verse bladpeterselie



Fusilli integrale



Kookroom



Pecorino

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Ui	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kastanjechampignons (g)	125	250	375	500	625	750
Koolrabi	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie (takjes)	2	3	4	5	6	7
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (el) 7)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Pecorino (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillonblokjes*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 639 kcal | 25 g eiwit | 68 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 12 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon met het bouillonblokjes in een pan met deksel voor de fusilli.

2 Snijd of pers de knoflook fijn. Snipper de ui. Snijd de kastanjechampignons in plakken. Schil de koolrabi en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd of hak de peterselie fijn.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook en ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de koolrabi toe en bak 10 minuten op laag vuur. Voeg halverwege de kastanjechampignons toe.

5 Voeg de kookroom, helft van de pecorino, helft van de peterselie en de fusilli toe aan de wok of hapjespan en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met peper.

6 Verdeel de pasta over de borden en garneer met de overige pecorino en peterselie.



Tip! Koolrabi zit vol met kalium en vitamine B en C. Een gezonde groente dus! Je kunt koolrabi ook rauw eten, in bijvoorbeeld een salade. Dan proef je de pittige koolsmaak extra goed.