



BOEKWEIT-LIJNZAADPENNE MET GROENTEN

met cherrytomaten



CABRIZ TINTO

Boekweit en lijnzaad hebben een volle, donkere smaak. Vandaar dat we kiezen voor een rode wijn die wat houtrijping heeft gehad en daardoor voller smaakt.



Kastanjechampignons



Spinazie



Grana padano, vlokken



Boekweit-lijnzaad penne



Rode ui



Knoflookteen



Cherrytomaten

Totaal: **30-35** min.

Vegetarisch

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **5** dagen

Dit gerecht maak je niet met een gewone pastasoort van tarwemeel, maar met pasta van boekweit- en lijnzaadmeel. Boekweit is rijk aan koolhydraten, vezels, vitamine B1 en B6, en verschillende mineralen, zoals magnesium. Net even wat anders.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **boekweit-lijnzaad penne met groenten**.



1 KOOK DE PENNE

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **penne** en kook de **boekweit-lijnzaadpenne**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIPPER EN SNIJD

Snipper ondertussen de **rode ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn.



3 SNIJDEN

Halveer de **cherrytomaten** en snijd de **champignons** in plakken.



4 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **cherrytomaten** en **kastanjechampignons** toe en bak, afgedekt, 5 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en scheur de helft van de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan.



5 SAMENVOEGEN

Voeg vervolgens de **penne**, 1 el kookvocht per persoon en de helft van de **grana padano** toe aan de groenten en laat de **grana padano** al roerend smelten. Breng de **pasta** op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de overige **spinazie** over de borden en verdeel de **pasta** erover. Garneer met de overige **grana padano**.



TIP

Liever geen rauwe spinazie door de pasta? Scheur dan alle spinazie klein boven de wok of hapjespan met deksel en laat de spinazie al roerend slinken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Boekweit-lijnzaadpenne (g) 22) 25)	70	140	210	280	350	420
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kastanjechampignons * (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie * (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Grana padano, vlokken * (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2247 / 537	348 / 83
Vetten (g)	22	3
Verzadigd (g)	9,0	1,4
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	5,1	0,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 7) Melk/lactose **Kan sporen bevatten van: 22) noten 23) selderij en 25) sesam.**

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 11 | 2017

