



WIJNBOX

Sedosa Tinto

Biet combineert goed met rode wijn. Zeker als de rode wijn een soepele structuur heeft. Deze Sedosa tinto is daarom de ideale wijn voor dit gerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2016

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

Conchiglie met rode biet, peer, geitenkaas en walnoten

Een heerlijk smaakcombinatie voor deze tijd van het jaar

Dit is een combinatie van zoete biet en peer met zilte geitenkaas, pittige rucola en walnoten. De peer en biet bak je in de oven waardoor ze een geroosterde smaak krijgen. Door ze vooraf te besprenkelen met zwarte balsamicoazijn, verdampt het meeste zuur uit de azijn, wat zorgt voor een frisse smaak. bewaar in de koelkast

- 25-30 min
- gemakkelijk
- eet binnen 5 dagen
- vegetarisch
- kindvriendelijk



Rode biet



Champignons



Rucola



Geitenkaas



Peer



Conchiglie



Knoflookteer



Walnoten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peer (conference)	½	1	1½	2	2½	3
Rode biet (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Rucola (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Geitenkaas (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Walnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** (andere)
 noten en **23)** selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat
 met bakpapier, wok of
 hapjespan

Voedingswaarden 614 kcal | 23 g eiwit | 85 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de conchiglie.



2 Snijd de peer (conference) en rode biet in dunne partjen en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 - 15 minuten in de oven.



3 Kook de conchiglie, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

4 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn en snijd de champignons in plakken.



5 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en bak de champignons en knoflook 4 - 5 minuten op hoog vuur. Voeg de conchiglie en 2 el kookvocht per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur uit en voeg de helft van de rucola toe.

6 Verdeel de overige rucola over de borden en schep de conchiglie erop. Verdeel de peer, bieten en geitenkaas over de conchiglie en garmeer met de walnoten. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn.

Tip! Leuk voor kids: schep de biet en peer voordat je het gerecht serveert door de pan. Zo krijg je roze pasta!