



CONCHIGLIE MET RODE PESTO EN FETA

met rode cherrytomaten, rucola en basilicum



Sjalot



Rode cherrytomaten *



Conchiglie



Feta *



Vers basilicum *



Rode pesto *



Rucola *

Totaal: 25 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

In dit pastagerecht komen alle kleuren van de Italiaanse vlag terug. Rode pesto is minder bekend dan de groene variant, maar minstens zo lekker. Hij wordt gemaakt van zongedroogde tomaten en geeft een heerlijke mediterrane smaak aan deze pasta. De rucola en het basilicum zorgen voor frisheid in het gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **conchiglie met rode pesto en feta**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie. Snipper de **sjalot** en halveer de **cherrytomaten**.



2 CONCHIGLIE KOKEN

Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 – 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 TOMATEN ROERBAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur. Zet het vuur middelhoog, voeg de **tomaten** toe en roerbak 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 PASTA MENGEN

Snijd ondertussen de **feta** in blokjes van ½ cm en scheur de blaadjes **basilicum** klein. Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut ★.



5 DRESSING MAKEN

Maak in een kleine kom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **rucola** en de **conchiglie** over de borden. Besprenkel met de **dressing** en garneer het gerecht met de **feta** en het **basilicum**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Rucola (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3483 / 833	835 / 200
Vet totaal (g)	47	11
Waarvan verzadigd (g)	9,8	2,4
Koolhydraten (g)	77	19
Waarvan suikers (g)	11,2	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	1,7	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh

WEEK 29 | 2019

★TIP: Voeg voor een zoetzuur accent 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon toe aan de pastasaus.