



# Conchiglie met rode pesto en feta

met rode paprika, veldsla en basilicum



Sjalot



Rode paprika \*



Tomaat \*



Conchiglie



Feta \*



Vers basilicum \*



Rode pesto \*



Veldsla \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Viva l'Italia! Wij nemen je met de intense smaak van de rode pesto in dit gerecht mee naar Italië. Rode pesto is minder bekend dan de groene variant, maar minstens net zo lekker. Hij wordt gemaakt van zongedroogde tomaten en geeft een heerlijke mediterrane smaak aan deze pasta. De veldsla en het vers basilicum zorgen voor frisheid in het gerecht.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en saladekom.

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



## 1 SNIJDEN EN KOKEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **rode paprika** en **tomaat** in blokjes.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 – 16 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 3 PASTA EN SALADE MENGEN

- Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.
- Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **veldsla** door de dressing.



## 2 GROENTEN BAKKEN

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en roerbak 5 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **feta** in blokjes van ½ cm en scheur de blaadjes **basilicum** klein.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **veldsla** en de **conchiglie** over de borden. 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 paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Veldsla (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)	3638 / 870	759 / 181
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,4
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	12,5	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	0,4

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 25 g feta en 70 g conchiglie per persoon. De rest van de feta en conchiglie kun je bijvoorbeeld de volgende dag gebruiken in een salade.

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

