



Farfalle met bospaddenstoelenpesto

Met kastanjechampignons, veldsla en pecorino



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Farfalle



Sjalot



Kastanjechampignons *



Bospaddenstoelenpesto *



Veldsla *



Krupeterselie *



Geraspte pecorino *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

De smaakmaker in dit gerecht is een bospaddenstoelenpesto. Deze is gemaakt van gedroogde bospaddenstoelen, gecombineerd met typische ingrediënten voor een Italiaanse pesto, zoals pijnboompitten en verse basilicum. De pesto geeft de kastanjechampignons een nog intensere smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok of hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **farfalle met bospaddenstoelenpesto**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle.
- Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **sjalot**.
- Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten.



3 OP SMAAK BRENGEN

- Scheur de **veldsla** grof.
- Hak de **krulpeterselie** grof.
- Meng de **farfalle** met de **kastanjechampignons** in de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

***WEETJE:** Farfalle is een pasta die we vanwege de vorm ook wel strikjespasta noemen. De letterlijke Italiaanse vertaling staat echter voor 'vlinders'.



2 BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **kastanjechampignons** toe en bak 5 – 7 minuten.
- Schep de **bospaddenstoelenpesto** erbij en verwarm 1 minuut.



4 SERVEREN

- Verdeel de **veldsla** over de borden.
- Schep de **pasta** erop.
- Garneer met de **gerasppte pecorino** en de **krulpeterselie**.

***WEETJE:** Wist je dat paddenstoelen en dus ook champignons net als vele andere groenten rijk zijn aan meerdere vitamines en mineralen? Ze winnen het in vitamine B1, B11, kalium en magnesium zelfs van vele andere groenten.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Bospaddenstoelenpesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Krulpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Geraspte pecorino (g) 7) *	15	25	50	75	100	125
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	674 / 161
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,0
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	3,6	0,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN

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

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2018

