



Pastasalade met gekleurde tomaten en feta

Met rucola en groene pesto



SYNERA TINTO

Een zomerse pastasalade met uitgesproken smaken van pesto en feta. Deze soepele tempranillo met een tikje kruidigheid is de perfecte partner!



Fusilli integrale



Gekleurde cherrytomaten



Lente-ui *



Rucola *



Feta *



Groene pesto Genovese *



Totaal: 15-20 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Deze vegetarische salade is supersnel klaar. Is het een mooie zomerse dag? Maak de salade dan thuis klaar en neem hem mee naar het park voor een picknick. Ook lekker als lunch natuurlijk.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **pastasalade met gekleurde tomaten en feta**.



1 FUSILLI KOKEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli en kook de **fusilli**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en spoel kort onder koud water om verdere garing tegen te gaan.



2 GROENTEN SNIJDEN

Halveer ondertussen de **tomaten** en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Scheur de **rucola** klein. Meng de **tomaten**, **lente-ui** en **rucola** in een saladekom.



3 FETA VERKRUIMELLEN

Verkruimel de **feta** en meng het grootste deel van de **feta** door de salade.



4 SALADE MENGEN

Voeg de **fusilli** en de **pesto** toe aan de salade en meng alles goed.



5 SALADE OP SMAAK MAKEN

Breng de salade op smaak met de zwarte balsamicoazijn, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de achtergehouden **feta**.

★ TIP

Een keer variëren of glutenvrij? Deze salade is ook lekker met krieltjes. Verwarm de oven dan voor op 180 graden en bak de krieltjes met 1 el olijfolie per persoon in 20 – 25 minuten gaar. Meng de krieltjes net als de fusilli met de rest van de salade en de pesto.

★ TIP

Ben je een liefhebber van lente-ui en heb je lente-ui over, voeg dan naar smaak extra toe om het gerecht meer pit te geven.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gekleurde cherrytomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Lente-ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Groene pesto Genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2975 / 711	524 / 125
Vet totaal (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,8
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	5,3	0,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 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 35 | 2017