



PENNE MET LINZEN-BOLOGNESESAUS EN FETA

Met pompoenpitten en rucola



MASAN ROUGE

De bolognesesaus vraagt om een rode wijn, maar wel een die ook goed combineert met linzen. Daarom kiezen we voor Masan Rouge uit de Languedoc, een soepele rode wijn.



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten *



Linzen



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Penne integrale



Rucola *



Feta *

Totaal: 20-25 min.

Veggie

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 5 dagen

De smaakmaker in dit recept is feta, een traditionele Griekse kaas die wordt gemaakt met schapenmelk. In de Griekse keuken wordt ook veel gebruik gemaakt van linzen, die in deze pasta een goede vleesvervanger vormen. Je combineert ze met de feta en een tomatensaus met een zuurtje.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, vergiet, wok of hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **penne met linzen-bolognesesaus en feta**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de penne integrale. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



2 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur.



3 SAUS MAKEN

Voeg de **gedroogde oregano** en de **tomatenpuree** toe en bak nog 5 minuten mee. Voeg vervolgens 100 ml water per persoon toe, verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan en voeg de bruine suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe.



4 LINZEN TOEVOEGEN

Kook ondertussen de **penne**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af. Voeg ondertussen de **linzen** toe aan de wok of hapjespan met saus, roer goed door en laat nog 1 minuut zachtjes koken.



5 PENNE MENGEN

Meng in een kom de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en meng de **rucola** erdoor. Verkruimel de helft van de **feta** boven de wok of hapjespan en laat smelten. Voeg de **penne** aan de saus toe en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, verkruimel er de overige **feta** over en bestrooi met de **pompoenpitten**. Serveer met de **rucola**.

*WEETJE

Wist je dat dit gerecht ⅓ van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid aan voedingsvezels bevat? Dit komt voor een groot deel door de volkoren penne en linzen. De linzen zijn daarnaast ook verantwoordelijk voor het hoge ijzergehalte van dit gerecht.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Linzen (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pompoenpitten (g) (19) (22) (25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Penne integrale (g) (1)	90	180	270	360	450	540
Rucola (g) (23) *	20	40	60	80	100	120
Feta (g) (7) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bruine suiker* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3715 / 888	458 / 109
Vet totaal (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	12	1
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	14,6	1,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	2,8	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 49 | 2017

