



Rigatoni met broccoli en spekjes

Met crème fraîche en belegen kaas



CABRIZ TINTO

Deze elegante rode wijn met karakter komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. De wijn heeft levendige bessennoten en een verrassend aangename frisheid, maar ook kruidigheid en een houttoets.



Broccoli ✨



Rigatoni



Gesnipperde ui ✨



Knoflookteen



Bladpeterselie ✨



Spekblokjes ✨



Crème fraîche ✨



Geraspte belegen kaas ✨

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Rigatoni heeft eenzelfde vorm als penne, maar is een stuk groter en neemt daardoor lekker veel saus op. De spekjes geven veel smaak aan het gerecht en vormen een mooi contrast met de romige crème fraîche. Dit gerecht staat snel op tafel en je bespaart ook nog eens op afwas: je kookt de broccoli namelijk in dezelfde pan als de pasta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok of hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **rigatoni met broccoli en spekjes**.



1 PASTA EN BROCCOLI KOKEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de rigatoni en de broccoli.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **rigatoni**, afgedekt, in 13 – 15 minuten beetgaar. Voeg de laatste 5 minuten de **broccoli** toe.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 BAKKEN EN SAUS MAKEN

- Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en bak de **spekblokjes** 3 – 4 minuten.
- Voeg de **gesnipperde ui** en **knoflook** toe en bak nog 3 – 4 minuten.
- Haal de pan van het vuur en roer de **crème fraîche** en de helft van de **peterselie** door de **spekjes**.
- Breng op smaak met peper en eventueel zout.



2 KNOFLOOK EN PETERSELIE SNIJDEN

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bladpeterselie** fijn.



4 SERVEREN

- Verdeel de **rigatoni** en **broccoli** met **sous** over de borden.
- Garneer met de **geraspte belegen kaas** en de overige **peterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gesnipperde ui (g) 23) *	35	75	110	150	185	220
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Spekblokjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Crème fraîche (bakje) 7) 15) 20) *	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3665 / 876	525 / 126
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	25,4	3,6
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	6,6	0,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,3	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 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 17 | 2018

