



# Rigatonisalade met courgette, cherrytomaten en feta

Met geroosterde pijnboompitten



## LA VIEILLE FERME BLANC

Deze salade bevat zachte, frisse en ook wat romige smaken. Dat geldt ook voor deze heerlijke witte Rhône-blend. Een lekkere combinatie dus!



Rigatoni



Cherrytomaten



Verse krulpeterselie \*



Courgette



Knoflook



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Feta \*

- Totaal: 25-30 min.
- Supersimpel
- Eet binnen 5 dagen
- Original
- Veggie
- Quick & Easy

Dit is een lekker fris pastagerecht door de tomaat, courgette en feta. Je maakt deze pasta met rigatoni; grote geribbelde pastabuizen die recht zijn afgesneden. Deze pastasoort is perfect voor zowel koude als warme bereidingen. Houd je na de maaltijd nog wat over? Ideaal om de volgende dag als lunch te eten!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **rigatonisalade met courgette, cherrytomaten en feta**.



### 1 PASTA KOKEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rigatoni en kook de **rigatoni**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 GROENTEN VOORBEREIDEN

Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, honing, peper en zout tot een dressing. Snijd de **cherrytomaten** in kwarten en snijd de **krulpeterselie** fijn. Voeg de **cherrytomaten** en het grootste deel van de **krulpeterselie** toe aan de saladekom. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken en snijd of pers de **knoflook** fijn.



### 3 PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 4 COURGETTE BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **knoflook** en **courgette** met het **paprikapoeder** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en voeg daarna toe aan de saladekom.



### 5 FETA VERKRUIMELLEN

Verkruimel de **feta**. Voeg als laatste de **rigatoni** en de helft van de **feta** toe aan de saladekom en meng alles goed.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pijnboompitten**, de overige **feta** en de overige **krulpeterselie**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni 1) (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Pijnboompitten (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	1	1	2	2	2
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3460 / 827	570 / 136
Vet totaal (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	10	1,6
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	17,2	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1	0,2

#### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

#### ★ TIP

Haal geroosterde noten of zaden altijd meteen uit de pan nadat ze gebakken zijn. Zo verbranden ze niet in de pan die nog lang warm blijft.

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 28 | 2017

HelloFRESH