



VEGETARISCHE RIGATONISCHOTEL

Gearneerd met feta en pijnboompitten



Rigatoni



Rode cherrytomenen *



Verse bladpeterselie *



Courgette *



Knoflookteen



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Feta *

Totaal: **25-30** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Rigatoni komt van het Italiaanse woord rigati, dat verwijst naar de groeven in de pasta. Bij deze pastasoort gaan de ingrediënten niet alleen in de buizen zitten, maar ook tussen de ribbels. De tomaat en courgette maken het gerecht lekker fris en de feta vormt een zoute tegenhanger.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische rigatonischotel**.



1 PASTA KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **rigatoni** hierin, afgedekt, in 12 – 14 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 MENGEN EN SNIJDEN

Halveer ondertussen de **cherrytomaten** en snijd de **bladpeterselie** fijn. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken en pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een saladekom ½ el olijfolie per persoon, de zwarte balsamicoazijn, honing, peper en zout tot een balsamicosaus.



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



5 SALADE AFMAKEN

Verkruimel de **feta**. Voeg als laatste de **rigatoni** en de helft van de **feta** toe aan de saladekom en meng alles goed. Voeg extra vierge olijfolie toe naar smaak.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rigatoni (g) 1) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Rode cherrytomaten (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Verse bladpeterselie (g) * | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 5 |
| Courgette (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pijnboompitten (g) 19) 22) 25) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Paprikapoeder (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Feta (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1½ | 2 | 2½ | 3 | 3½ | 4 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2851 / 682 | 627 / 150 |
| Vet totaal (g) | 26 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,8 | 1,3 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 20,7 | 4,6 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 24 | 5 |
| Zout (g) | 0,8 | 0,2 |

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 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).

★TIP: Haal geroosterde noten of zaden altijd meteen uit de pan wanneer ze klaar zijn. Zo verbranden ze niet in de pan, die blijft namelijk nog lang warm.