



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 51
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Pasta pesto met venkel, cherrytomaten en grana padano

Een Italiaans gerecht met anijsachtige venkel

De smaak van venkel gaat goed samen met de pesto die je in dit gerecht gebruikt. Dit komt doordat de pesto, naast pecorino en pijnboompitten, basilicum bevat. Dit past qua smaak uitstekend bij venkel. De basilicum is Genovese basilicum, een soort die alleen in de streken rondom het Italiaanse Genoa wordt geteeld.



20-25 min



supersimpel



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Venkel



Cherrytomaten



Fusilli integrale



Zonnebloempitten



Groene pesto ligurian



Grana padano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Zonnebloempitten (g) 15)	10	15	20	25	30	35
Groene pesto ligurian (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Grana padano (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 781 kcal | 30 g eiwit | 69 g koolhydraten | 41 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd klein. Halveer de cherrytomaten.

2 Kook de fusilli, afgedekt, 10 - 12 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.

3 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit vervolgens de olijfolie in de wok of hapjespan en bak de venkel 5 - 7 minuten op middelmatig vuur.

5 Voeg de cherrytomaten toe en bak 2 minuten. Voeg de pesto en de helft van de grana padano toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

6 Voeg vervolgens de fusilli toe en roer goed door.

7 Verdeel de fusilli over de borden. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en bestrooi het gerecht met de overige grana padano en zonnebloempitten.



Tip! Je kunt het groen van de venkel gebruiken om het gerecht te garneren!