



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17
2016

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

Volkoren penne met rode paprikapesto en broccoli

Geroosterde zonnebloempitten zorgen voor een crunch

Omdat je werkt met volkorenpasta is dit gerecht vezelrijk, wat bijdraagt aan een goede spijsvertering. De paprikapesto wordt speciaal voor jou gemaakt door onze leverancier Kitchen on a Mission. Met de verse oregano, één van de bekendste kruiden uit de Italiaanse keuken, breng je dit pastagerecht verder op smaak.



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Espiga (wit)



Penne integrale



Broccoli



Cherrytomaten



Verse oregano



Zonnebloempitten



Rode paprikapesto

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Broccoli (g)	250	400	650	800	1050	1200
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse oregano (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloempitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Rode paprikapesto (g) 7) 8)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)*	2	2	3	3	4	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, hoge kom met staafmixer of blender

Voedingswaarden 704 kcal | 24 g eiwit | 72 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 17 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de penne.

2 Snijd de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de cherrytomaten doormidden. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn.

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



4 Verhit de helft van de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de broccoli 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 50 ml water per persoon toe, dek de pan af en stook de broccoli ongeveer 6 - 7 minuten op middelhoog vuur. Voeg een extra scheutje water toe als de pan te droog wordt.

5 Kook ondertussen de penne in de pan met deksel, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



6 Haal het grootste deel van de broccoli uit de pan en meng met de paprikapesto in een hoge kom of blender. Voeg de overige olijfolie en peper en zout naar smaak toe en pureer tot een gladde saus.

7 Voeg de saus, cherrytomaten, oregano en 1 - 2 el kookvocht van de penne per persoon bij de broccoli in de wok of hapjespan en verhit 2 minuten. Voeg daarna de penne toe en verhit al roerende nog 1 minuut.



8 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de zonnebloempitten.

Tip! Wil je jouw pasta meer bite geven of wil je sneller klaar zijn? Pureer de broccoli dan niet en voeg de paprikapesto en cherrytomaten meteen toe aan de wok of hapjespan.