



# Beestenboelpasta met cherrytomatensaus

Met feta en verse oregano



## CABRIZ TINTO

*De Cabriz Tinto komt uit de Dão. De levendige, elegante bessentonen van deze wijn zijn een perfecte combinatie met de cherrytomatensaus en pompoenpitten uit dit gerecht.*



Ui



Knoflookteen



Aubergine \*



Rode cherrytomaten \*



Verse oregano \*



Pompoenpitten



Tomatenpuree



Beestenboelpasta



Feta \*

- Totaal: **25-30** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Family
- Veggie
- Quick & Easy

Tomatenpuree is heel geconcentreerd en aardig zuur van smaak, maar door het eerst kort te bakken, wordt het een stuk zoeter. Met bouillon, zwarte balsamicoazijn en een beetje bruine suiker maak je er een smaakvolle, zoete tomatensaus van. De verse oregano, ook wel wilde marjolein, past hier perfect bij: het heeft een kruidige, licht zoete smaak. De zoute feta en knapperige pompoenpitten maken het gerecht helemaal af.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **beestenboelpasta met cherrytomatensaus**.



### 1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de beestenboelpasta. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm en halveer de **cherrytomaten**. Pluk de blaadjes van de **oregano** en snijd de blaadjes fijn.



### 2 PITTEN ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **pompepitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



### 3 AUBERGINE BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en bak de **aubergine** 5 minuten op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en roerbak nog 1 minuut.



### 4 SAUS MAKEN

Voeg de zwarte balsamicoazijn en de bruine suiker toe en verhit 1 minuut zodat het zuur van de azijn vervliegt. Voeg 100 ml water per persoon en de **oregano** toe en verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Laat daarna 10 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe en breng op smaak met peper en zout.



### 5 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **beestenboelpasta**, afgedekt, 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en meng door de saus.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden, verkruiemel de **feta** erover en bestrooi met de **pompepitten**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse oregano (takjes) 23) *	1	3	5	7	9	11
Pompepitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Beestenboelpasta (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	200
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine suiker* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2812 / 672	366 / 87
Vet totaal (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,2
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	16,0	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	0,6	0,1

#### ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

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

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 52 | 2017

