



Casarecce met pesto, tonijn en spekjes

Met paprika, courgette en pijnboompitten



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Casarecce



Spekblokjes *



Groentemix *



Pijnboompitten



Tonijn



Groene pesto *



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Tonijn en spekjes - een combinatie die je zelf misschien niet snel zou bedenken, maar in Italië is spaghetti alla carrettiera een begrip. In dit recept gebruik je groene pesto als saus en de groente hebben we alvast voor je gesneden, zodat dit gerecht zó op tafel staat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **casarecce met pesto, tonijn en spekjes**.



1 CASARECCE KOKEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de casarecce.
- Kook de **casarecce**, afgedekt, in 12 – 15 minuten beetgaar.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 GROENTEN BAKKEN

- Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **spekblokjes** 2 – 3 minuten zonder olie. Schep regelmatig om.
- Voeg de **groentemix** toe en bak nog 6 – 8 minuten.



3 PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN

- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** tot ze goudbruin kleuren. Haal daarna uit de pan.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan de wok of hapjespan.
- Meng de **casarecce** en de **pesto** door de groenten.



4 SERVEREN

- Verdeel de **pasta** over de borden, breng eventueel verder op smaak met peper en zout en garneer met de **pijnboompitten**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Casarecce (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Tonijn (blik) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	566 / 135
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	12,2	2,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,8	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 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 09 | 2018

