



WIJNBOX

**Ramón Roqueta blanco**

Bij de feta in dit pastagerecht is het lekker om een witte wijn te drinken. Deze Catalaanse blend van de druiven macabeo en chardonnay is hierbij ideaal.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 31  
2016

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

## Conchiglie integrale met cherrytomatensaus en feta

Heerlijk, die zelfgemaakte saus!

Als je tomatenpuree kort bakt, wordt de smaak een stuk zoeter. Door er vervolgens bouillon, zwarte balsamicoazijn en een beetje bruine suiker toe te voegen, maak je er een heerlijk smaakvolle saus van. Heb je, naast de oregano, zelf nog wat basilicum in huis? Ook lekker om over het gerecht te strooien.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



Verse oregano



Feta



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Cherrytomaten



Pompoenpitten



Tomatenpuree



Conchiglie

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse oregano (takje) 15)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Feta (g) 7)	50	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
Groentebouillonblokje*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

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

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 654 kcal | 25 g eiwit | 86 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de conchiglie. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm en halveer de cherrytomaten. Pluk de blaadjes van de takjes oregano.



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



**3** Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel 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** Voeg de zwarte balsamicoazijn en bruine suiker toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut zodat de azijn vervliegt. Voeg 100 ml water per persoon en de oregano toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de cherrytomaten toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Kook ondertussen de conchiglie, afgedekt, 8 – 10 minuten. Giet daarna af en voeg toe aan de saus.

**6** Verdeel het gerecht over de borden, verkruimel de feta erover en bestrooi met de pompoenpitten.