



Farfalle met bospaddenstoelenpesto

Met kastanjechampignons, veldsla en pecorino



Farfalle



Sjalot



Kastanje-
champignons *



Bospaddenstoelen-
pesto *



Veldsla *



Verse krulpeterselie *



Geraspte pecorino *

Totaal: **20** min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen **5** dagen

In dit pestogerecht spelen paddenstoelen de hoofdrol. Ze barsten van de vitamine B en zijn daarmee perfect om je immuunsysteem een boost te geven. Als je paddenstoelen bakt en ze op smaak wilt brengen met zout, kun je dit het beste na het bakken doen. Zo voorkom je dat ze tijdens het bakken veel vocht verliezen. Hierdoor verandert de smaak en textuur.



**KIES NU
3 WEKEN VOORUIT!**

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok of hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **farfalle met bospaddenstoelenpesto**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle.
- Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **sjalot**.
- Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten.



3 OP SMAAK BRENGEN

- Scheur de **veldsla** grof.
- Hak de **krulpeterselie** grof.
- Meng de **farfalle** met de **kastanjechampignons** in de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

***WEETJE:** Farfalle wordt in de volksmond ook wel strikjespasta genoemd, maar de letterlijke Italiaanse vertaling van deze pasta is 'vlinders'.



2 BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **kastanjechampignons** toe en bak 5 – 7 minuten.
- Schep de **bospaddenstoelenpesto** erbij en verwarm 1 minuut.



4 SERVEREN

- Verdeel de **veldsla** over de borden.
- Schep de **pasta** erop.
- Garneer met de **gerasppte pecorino** en de **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Bospaddenstoelenpesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Veldsla (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte pecorino (g) 7) *	15	25	50	75	100	125
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3289 / 786	969 / 232
Vetten (g)	45	13
Waarvan verzadigd (g)	9,2	2,7
Koolhydraten (g)	70	20
Waarvan suikers (g)	5,5	1,6
Vezels (g)	6	1,9
Eiwit (g)	22	7
Zout (g)	0,8	0,2


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

***WEETJE:** Wist je dat paddenstoelen en daarmee ook champignons eigenlijk schimmels zijn? Qua voedingsstoffen doen ze echter niet onder voor groenten. Ze zijn rijk aan vitamine B2, foliumzuur, kalium en vezels en daarmee onder andere goed voor je energieniveau, bloeddruk, darmfunctie en verzadigingsgevoel.

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).