



# Penne met spinazie-pestosaus

met rode peper en parmigiano reggiano



Ui



Knoflookteen



Rode peper \*



Penne



Parmigiano reggiano \*



Spinazie \*



Groene pesto \*



Totaal: 25-30 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Vandaag staat er een pasta met lekker veel spinazie op het menu. Je brengt de saus op smaak met groene pesto en Parmezaanse kaas, en de rode peper geeft het gerecht nog wat extra pit. De pittige smaak zit vooral in de zaadjes – die verwijder je, zodat de pittigheid niet overheerst.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **penne met spinazie-pestosaus**.



### 1 SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de penne. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



### 2 PENNE KOKEN

Kook de **penne**, afgedekt, 11 – 13 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



### 3 PARMIGIANO RASPEN

Rasp ondertussen de **parmigiano reggiano** naar wens fijn of grof.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 8 – 10 minuten. Voeg de **spinazie** toe en roerbak totdat de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vervolgens de **groene pesto** toe aan de wok of hapjespan. Voeg de **penne** en de helft van de **parmigiano** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de pasta over de borden en bestrooi met de overige **parmigiano**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Penne (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Spinazie (g) *	150	300	450	600	750	900
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3119 / 746	841 / 201
Vet totaal (g)	38	10
Waarvan verzadigd (g)	8,6	2,3
Koolhydraten (g)	72	19
Waarvan suikers (g)	6,0	1,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	7
Zout (g)	1,4	0,4

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 20 | 2019