



Farfalle met spinazie-preisaus

Met groene pesto



CABRIZ BRANCO

Cabriz Branco is een stevige, tikje kruidige wijn uit Portugal, die goed aansluit bij de kruidige groene pesto en parmigiano reggiano.



Sjalot



Knoflookteen



Prei *



Farfalle



Parmigiano reggiano *



Spinazie *



Groene pesto *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Deze pasta met spinazie en prei is heel geschikt om doordeweeks te maken. Hij is lekker snel klaar en heel smaakvol door de groene pesto en parmigiano reggiano. De kaas ontvang je deze keer in de vorm van een blokje, dan kun je hem naar eigen wens fijn of grof raspen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **farfalle met spinazie-preisaus**.



1 SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de farfalle. Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen.



2 FARFALLE KOKEN

Kook de **farfalle**, afgedekt, 8 - 11 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 en bak de **sjalot**, **knoflook** en **prei** 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **spinazie** toe en roerbak totdat de **spinazie** geslonken is.



5 OP SMAAK BRENGEN

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



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3264 / 780	520 / 124
Vet totaal (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,6
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten


Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★ TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan 70 gram farfalle per persoon en halveer de hoeveelheid pesto, of gebruik de helft van de parmigiano.

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 50 | 2017

