



# Fettuccine met broccolisaus en geitenkaas

Met walnoten en zongedroogde tomaten



## MASAN BLANC

De frisse tonen van limoen en kruisbessen combineren perfect met het droge en frisse van de geitenkaas.



Broccoli ✱



Sjalot



Knoflookteen



Zongedroogde tomaten ✱



Walnoten



Fettuccine



Gedroogde oregano



Kookroom



Geraspte geitenkaas ✱

Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Dit pastagerecht heeft het allemaal: genoeg groente, romige geitenkaas en een lekkere bite door de knapperige walnoten. Bovendien staat het in een handomdraai op tafel én heb je maar twee pannen nodig, dat scheelt weer afwas!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met broccolisaus en geitenkaas**.



### 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fettuccine. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



### 2 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **zongedroogde tomaten** klein. Snijd de **walnoten** grof (zie tip).



### 3 FETTUCCINE KOKEN

Kook de **fettuccine**, afgedekt, 10 – 12 minuten, in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 4 BROCCOLI GAREN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **broccoli**, **oregano** en bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 4 minuten op middelhoog vuur.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg daarna de **fettuccine**, **kookroom** en de helft van de **geitenkaas** toe en verhit nog 1 minuut. Meng er de **zongedroogde tomaten** door en breng op smaak met peper en zout.

#### ★ TIP

In dit gerecht roosteren we de walnoten niet. Vind je een geroosterde smaak lekker? Verhit dan een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnoten tot ze beginnen te kleuren.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de overige **geitenkaas** en de **walnoten**.

#### ★ TIP

Eet je dit gerecht met kinderen en houden ze niet van geitenkaas? Meng deze dan niet door de saus, maar zet de geitenkaas apart op tafel als garnering.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Zongedroogde tomaten (g) *	35	60	90	120	150	180
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Geraspte geitenkaas (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie* (el)	½	1	1	2	2	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	487 / 117
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,5
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	18,4	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,2	0,5

#### ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten  
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 45 | 2017

