



# LINGUINE MET BAHARAT-BLOEMKOLRIJST

Met citroen-ricottasaus, dille en bladpeterselie



## BAHARAT

De samenstelling van dit Noord-Afrikaanse kruidenmengsel is in iedere regio net iets anders. Onze versie bevat onder andere komijn, kruidnagel, nootmuskaat, peper en munt.



Rode peper\*



Knoflookteen



Bloemkoolrijst\*



Baharat



Pijnboompitten



Linguine



Verse dille\*



Verse bladpeterselie\*



Citroen



Ricotta\*



Pecorino, geraspt\*

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

In dit verrassende recept ontmoeten de Italiaanse en Noord-Afrikaanse keuken elkaar. Baharat betekent 'kruiden' in het Arabisch. Deze kruidenmix brengt warme, zoete smaken en een beetje pit in het gerecht. Als tegenhanger zorgen de verse kruiden en de citroenricotta voor frisheid. Kortom, een mooie balans!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, kleine kom en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **linguine met baharat-bloemkoolrijst**.



### 1 VOORBEREIDEN

Breng in een pan met deksel ruim water en een snuf zout aan de kook voor de linguine. Verwijder de zaadlijsten van de rode **peper** en snijd de rode **peper** fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kom de **bloemkoolrijst** met de rode **peper**, de **baharat** en de helft van de olijfolie.



### 2 LINGUINE KOKEN

Verhit een hapjespan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Kook de **linguine** afgedekt 8 – 10 minuten in de pan met deksel, giet af – vang het kookvocht op – en laat uitstomen zonder deksel.



### 3 BLOEMKOOIJST BAKKEN

Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in de hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **bloemkoolrijst** toe en bak 6 – 8 minuten, roer regelmatig door. Voeg eventueel extra olie toe wanneer de **bloemkoolrijst** aanbakt en breng op smaak met peper en zout ★.



### 4 SMAAKMAKERS KLAARMAKEN

Snijd ondertussen de **dille** en **bladpeterselie** grof. Pers de **citroen** uit. Meng de **ricotta**, **pecorino** en 1 tl **citroensap** per persoon in een kleine kom.

★**TIP:** Je kunt de bloemkool ook in de oven garen, voor een nootachtige smaak. Verwarm de oven voor op 220 graden, verdeel de bloemkoolrijst over een bakplaat met bakpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 5 MENGEN

Voeg de **linguine** toe aan de hapjespan met **bloemkoolrijst**. Haal de pan van het vuur en meng de **ricotta** met **pecorino** en de helft van de **kruiden** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht van de pasta toe om de **sous** vochtiger te maken.



### 6 SERVEREN

Schep de **linguine** op de borden en garneer met de overige **kruiden** en de **pijnboompitten**. Besprenkel voor het serveren met het overige **citroensap**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Bloemkoolrijst (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Baharat (tl)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Verse dille (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Citroen (st)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Ricotta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pecorino, geraspt (g) 7) *	10	25	35	50	60	70
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	491 / 117
Vet totaal (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	10,3	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,9	0,2

### ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij 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).