



# Penne in roomsaus van zongedroogde tomaten en aubergine met pecorino en vers basilicum

**QUICK & EASY** **VEGGIE** 20 min. • Eet binnen 5 dagen



**QUICK &  
EASY**



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Semi-gedroogde tomatenmix



Penne



Paprikapoeder



Slagroom



Vers basilicum



Geraspte pecorino



Rucola

#### Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillon, zwarte balsamicoazijn, bloem, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, hapjespan

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Semi-gedroogde tomatenmix* (g)	35	60	90	120	150	180
Penne (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Slagroom* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g) 23)	40	60	80	100	140	160

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3897 / 932	805 / 192
Vetten (g)	55	11
Waarvan verzadigd (g)	18,9	3,9
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	12,1	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

## Contact

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



## 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de penne.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 – 2 cm. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **semi-gedroogde tomaten** grof.



## 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **semi-gedroogde tomaten** 3 – 4 minuten. Voeg het **paprikapoeder** toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon. Voeg de **slagroom** toe en kook nog 4 – 5 minuten zachtjes.



## 2. Penne koken

- Kook de **penne** 10 – 12 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng de blokjes **aubergine** met ½ el bloem per persoon. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 – 10 minuten rondom bruin.

**TIP:** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Kook dan 70 gram penne per persoon en gebruik de helft van de pecorino. Van de overige penne en pecorino kun je de volgende dag een salade maken.



## 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes en verdeel de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **pecorino** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **penne** over de diepe borden.
- Garneer met de overige **pecorino** en het overige **basilicum**.

**Eet smakelijk!**