



VEGETARISCHE PASTA BOLOGNESE

Gearneerd met feta en pompoenpitten



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten *



Linzen



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Pasta



Rucola *



Feta *



Totaal: **25-30** min.



Veggie



Gemakkelijk



Family



Eet binnen **5** dagen

Dit is de vegetarische versie van een Italiaanse klassieker. Het gehakt vervang je door linzen. De smaakmaker in dit recept is feta, een traditionele Griekse kaas die wordt gemaakt met schapenmelk.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, vergiet, wok of hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische pasta bolognese**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel. Kook de **pasta**, afgedekt, in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet daarna af. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de rode **cherrytomaten**. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



4 LINZEN TOEVOEGEN

Voeg de **linzen** toe aan de wok of hapjespan met saus, roer goed door en laat nog 1 minuut zachtjes koken.



2 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 PASTA MENGEN

Meng in een kom de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en meng de **rucola** erdoor. Verkruimel $\frac{1}{3}$ van de **feta** boven de wok of hapjespan pan en laat smelten. Voeg tenslotte de **pasta** toe aan de saus en breng op smaak met peper en zout.



3 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **oregano** en **tomatenpuree** toe en bak nog 5 minuten mee. Voeg vervolgens 100 ml water per persoon toe, verkruimel $\frac{1}{4}$ bouillonblokjes per persoon boven de pan en voeg de bruine suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, verkruimel er de overige **feta** over en bestrooi met de **pompoenpitten**. Serveer met de **rucola**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	$\frac{1}{2}$	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Linzen (pak)	$\frac{1}{3}$	$\frac{2}{3}$	1	1 $\frac{1}{3}$	1 $\frac{2}{3}$	2
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje)	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$	2	2 $\frac{1}{2}$	3
Pasta (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes (st)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	1 $\frac{1}{4}$	1 $\frac{1}{2}$
Bruine suiker (el)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	1 $\frac{1}{4}$	1 $\frac{1}{2}$
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	$\frac{3}{4}$	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{4}$	3	3 $\frac{3}{4}$	4 $\frac{1}{2}$
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2209 / 528	448 / 107
Vet totaal (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	10,0	2,0
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	17,2	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	3,7	0,8

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).