# RIGATONI MET BROCCOLI EN SPEKJES

## Met crème fraîche en belegen kaas

Broccoli

Rigatoni

Ui

Knoflookteen

Bladpeterselie

Spekblokjes

Crème fraîche

Geraspte belegen kaas

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Rigatoni lijkt op penne, maar is wat groter. Door de geribbelde structuur van deze buisvormige pasta kan de saus zich goed hechten voor extra veel smaak! Dit gerecht staat lekker snel op tafel en je bespaart ook nog eens op afwas: je kookt de broccoli namelijk in dezelfde pan als de pasta.

# BEGIN GOED

**BENODIGDHEDEN**
**Pan met deksel** en **wok** of **hapjespan**.
Laten we beginnen met het koken van de **rigatoni met broccoli en spekjes**.

## 1 RIGATONI EN BROCCOLI KOKEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de rigatoni en de broccoli.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **rigatoni**, afgedekt, in 13 – 15 minuten beetgaar. Kook de laatste 5 minuten de **broccoli** mee.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen ★.

## 2 SNIJDEN

- Snipper de **ui**.
- Pers of snijd de **knoflook** fijn.
- Snijd de verse **bladpeterselie** fijn.

## 3 SPEKJES BAKKEN

- Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en bak de **spekblokjes** 3 – 4 minuten.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak nog 3 – 4 minuten.
- Haal de pan van het vuur en roer de **crème fraîche** en de helft van de **peterselie** door de **spekjes**.
- Breng op smaak met peper en zout.

## 4 SERVEREN

- Verdeel de **rigatoni** en **broccoli** met **saus** over de borden.
- Garneer met de **geraspte belegen kaas** en de overige **peterselie**.

★**TIP:** Bewaar wat van het kookvocht en voeg eventueel samen met de crème fraîche toe voor een iets dunnere saus.

## 1-6 PERSONEN
# INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Broccoli (g) ❄ | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Rigatoni (g) 1) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bladpeterselie (g) 23) ❄ | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Spekblokjes (g) ❄ | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Crème fraîche (bakje) 7) ❄ | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Geraspte belegen kaas (g) 7) ❄ | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

❄ in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|---|---|---|
| Energie (kJ/kcal) | 3669 / 877 | 698 / 165 |
| Vetten (g) | 47 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 25,4 | 4,8 |
| Koolhydraten (g) | 73 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 8,4 | 1,6 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 6 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,4 |

**ALLERGENEN**

1) Gluten 7) Melk/lactose
**Kan sporen bevatten van:** 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

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).



HelloFRESH