



# Romige linguine met broccoli

Met geitenkaas, walnoten en zongedroogde tomaatjes



Broccoli \*



Sjalot



Knoflookteen



Zongedroogde tomaten \*



Walnoten



Linguine



Gedroogde oregano



Kookroom \*



Geraspte belegen geitenkaas \*

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Deze romige pasta bespaart je niet alleen tijd, maar ook afwas! Je kookt de broccoli namelijk met de pasta mee. Dankzij de belegen geitenkaas, zongedroogde tomaatjes en knapperige walnoten lever je op smaak zeker niet in.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de romige linguine met broccoli.



## 1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de linguine en de broccoli.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 3 SAUS MAKEN

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en **gedroogde oregano** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook.
- Voeg de **linguine**, **broccoli** 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.



## 2 SNIJDEN, HAKKEN EN KOKEN

- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein.
- Hak de **walnoten** grof ★.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Voeg na 5 – 7 minuten de **broccoli** toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4 SERVEREN

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Bestrooi met de overige **geitenkaas** en de **walnoten**.

★**TIP:** Houd je van een geroosterde smaak? Verhit dan een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnoten tot ze beginnen te kleuren.

# 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) 25)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g) 1) 17) 20)	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 belegen geitenkaas (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1	2	2	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3291 / 787	634 / 152
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,7
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	9,1	1,7
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,6

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 25) Sesam

🍴**TIP:** Eet je dit gerecht met kinderen en houden ze niet van geitenkaas? Meng deze dan niet door de saus, maar zet alle geitenkaas apart op tafel ter garnering.

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



WEEK 31 | 2019

