



Volkoren penne met rode biet en geitenkaas

Met rucola, peer en pecannoten



BIETEN

Bieten zijn heel veelzijdig. Geroosterd, gekookt of gebakken geven ze smaak én kleur aan salades, soepen en vandaag dus pasta.



Conference peer



Voorgekookte rode bieten *



Volkoren penne



Knoflookteen



Kastanjechampignons *



Pecannoten



Rucola *



Verse geitenkaas *



Gedroogde tijm

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht is een feest van verschillende smaken. De geitenkaas is lichtzuur van smaak en daar passen zoete ingrediënten goed bij. Vandaag combineer je de kaas met zoete rode biet en de friszoete peer. Andere lekkere combinaties met geitenkaas zijn bijvoorbeeld flespompoen, abrikozen of vijgen. Door de peer en biet in de oven te roosteren, worden ze nog zoeter van smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **volkoren penne met rode biet en geitenkaas**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook ruim water in een pan met deksel voor de penne. Verwijder het klokhuys van de **peer** en snijd de **peer** en **rode biet** in dunne parten.



2 IN DE OVEN

Verdeel de **peer** en **rode biet** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 – 20 minuten in de oven ★.

★ **TIP:** Wanneer de peer nog hard is, zal het wat langer duren voor de peer zacht is. Haal de biet eerder uit de oven als deze al wel klaar is, en bak de peer nog iets langer.



4 SNIJDEN EN HAKKEN

Snij ondertussen de **kastanjechampignons** in plakken en pers de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **pecannoten** grof.



5 BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **gedroogde tijm** en **kastanjechampignons** 4 – 5 minuten. Voeg de **penne** en 2 el kookvocht per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur en voeg de helft van de **rucola** toe.

■ **TIP:** Je ontvangt meer penne dan je nodig hebt voor dit recept. Let jij niet op je calorie-inname? Kook dan alle penne.



3 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **penne**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht, en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de overige **rucola** over de borden en schep de **penne** erop. Verdeel de **peer**, **bieten** en **geitenkaas** over de **penne** ★★ en garneer met de **pecannoten**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

★★ **TIP:** Kook je dit recept voor kinderen? Geitenkaas heeft een sterke smaak die niet alle kinderen even lekker vinden. Voeg de geitenkaas nog niet toe, maar zet deze op tafel zodat iedereen zelf kaas kan toevoegen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Conference peer (st)	½	1	1½	2	2½	3
Voorgekookte rode bieten (g) *	125	250	375	500	625	750
Volkoren penne (g) 1) 17) 20)	60	120	180	240	300	360
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Pecannoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Verse geitenkaas (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2623 / 627	424 / 101
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,4
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) 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.



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).