



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 12
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Lauwarme pasta-auberginesalade

Dit gerecht krijgt een Mediterrane smaak door de baba anousche

Wat is baba anousche? Dit is een auberginepasta van op houtskool gegrilde verse aubergine en romige mayonaise. Ook is er rode peper aan toegevoegd voor wat extra pit. Houd je nog baba anousche over? Het is ook lekker als broodbeleg! Of verdun het met olijfolie, azijn en water. Zo heb je direct een dressing.



25-30 min



supersimpel



lactosevrij



Pijnboompitten



Rode ui



Aubergine



Romatomaat



Casarecce



Rucola



Baba anousche

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Rode ui	½	1	1	1½	2	2
Aubergine ⊕	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romatomaat	1	2	2	3	3	4
Casarecce (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Rucola (g)	35	65	95	125	160	190
Baba anousche (bakje) 3) 19) 22)	⅓	⅔	1	1⅓	1½	2
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
Kan sporen bevatten van **19)** Pinda's **22)** Noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, saladekom

Voedingswaarden Calorieën: 601 kcal | Eiwit: 18 g | Koolhydraten: 79 g | Vet: 15 g, verzadigd vet 1 g | Vezels: 9 g



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de casarecce. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

2 Snipper ondertussen de rode ui. Snijd de aubergine en romatomaat klein.

3 Kook de casarecce, afgedekt, 9 minuten. Giet daarna af en meng met de extra vierge olijfolie in een saladekom.

4 Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan en bak de rode ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de aubergine toe, bestrooi met peper en zout en bak 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de romatomaat toe.

5 Scheur ondertussen de rucola klein en meng de baba anousche goed met de casarecce.

6 Voeg de groenten toe aan de casarecce en breng op smaak met peper en zout. Voeg daarna de rucola toe.

7 Verdeel de pasta-auberginesalade over de borden en garneer met de geroosterde pijnboompitten.



Tip! Heb je rucola over? Maak een rucolapesto en garneer hiermee de maaltijd: scheur de rucola klein en snijd of pers een ¼ knoflookteen per persoon fijn. Pureer de rucola samen met de knoflook, 2 el extra vierge olijfolie per persoon, 1 el water per persoon, peper en zout met een staafmixer of blender tot een grove pesto.