



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 16  
2015

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

## Fusilli integrale met avocado, oude kaas en pompoenpitten

Met een romige saus op basis van avocado

Verse rozemarijn ruikt heerlijk en geeft de courgette en champignons in dit gerecht een lichtkruidige smaak. Verse kruiden weggoien is zonde! Kijk op onze blog wat je met overgebleven verse kruiden kunt doen. Wil je dit gerecht trouwens wat meer pit geven? Bak dan wat chilipoeder of rode peper mee met de groenten.



30-35 min



gemakkelijk



Rode ui



Knoflookteen



Courgette



Champignons



Rozemarijn



Pompoenpitten



Avocado



Oude kaas



Fusilli integrale



Rucola

## Ingrediënten

	2P	4P
Rode ui	1	2
Knoflookteen	1	2
Courgette	1	2
Champignons (g)	125	250
Rozemarijn (takjes)	2	4
Pompoenpitten (g) <b>15</b>	15	25
Avocado	1	2
Oude kaas (g) <b>7</b>	50	100
Fusilli integrale (g) <b>1</b>	180	360
Rucola (g)	50	100
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2
Witte balsamicoazijn (el)*	1	2
Olijfolie (el)*	1	2
Peper & zout*		Naar smaak

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept  
\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigheden

Pan met deksel, staafmixer of blender, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 707 kcal calorieën | 27 g eiwit | 67 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli.

**2** Snipper de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de courgette en champignons in dunne plakken. Ris de rozemarijn van de takjes en hak grof.

**3** Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



**4** Lepel ondertussen het vruchtvlees van de avocado uit de schil. Pureer met een staafmixer of blender de avocado met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, de helft van de knoflook, de helft van de oude kaas, 2 el water per persoon, peper en zout tot een gladde pasta.

**5** Kook de fusilli, afgedekt, 9 minuten en giet daarna af.



**6** Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de rode ui en overige knoflook 2 minuten. Voeg de rozemarijn, courgette en champignons toe en bak 5 minuten. Breng goed op smaak met peper en zout.

**7** Scheur de rucola klein. Voeg de fusilli, avocadopasta en de helft van de rucola bij de groenten en schep voorzichtig door tot alles goed gemengd is.



**8** Maak van de overige rucola een bedje op elk bord en verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de pompoenpitten en overige oude kaas.