



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30
2015

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

Romige farfalle met knoflook, cherrytomaten en grana padano

Makkelijk gerecht met smaakvolle ingrediënten

Voor dit recept gebruik je verse knoflook uit Slootdorp. In de ecologische zone tussen de Noordzee en het IJsselmeer wordt de knoflook op duurzame wijze geteeld. Zo voorzien de zonnepanelen op het dak van de schuur het hele bedrijf van stroom en worden de losse teentje verwerkt tot een knoflookpuree.



20-25 min



supersimpel



Ui



Verse knoflook



Gele cherrytomaten



Venkel



Farfalle



Kookroom



Grana padano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Verse knoflook (bol)	¼	½	¾	1	1½	1½
Gele cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Venkel	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Grana padano (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

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

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 600 kcal | 22 g eiwit | 76 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 9 g vezels



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

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de cherrytomaten doormidden. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in fijne plakken.

3 Kook de farfalle, afgedekt, 9 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 – 3 minuten op middelmatig vuur. Voeg daarna de cherrytomaten en de venkel toe en bak 5 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.

5 Voeg in de laatste minuut de kookroom en de helft van de grana padano toe.

6 Voeg de farfalle toe aan de wok of hapjespan, roer goed door en verhit nog 1 minuut. Breng verder op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de het gerecht over de borden en garneer met de overige grana padano.



Tip! Verse knoflook heeft een frissere en zachtere smaak dan gedroogde knoflook. De verse teentjes hoef je niet te pellen en de geur blijft minder hangen dan bij gedroogde knoflook.