



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2015

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

Fusilli met gevulde courgetterolletjes en grana padano

Met lekkere walnoten van onze notenboer Jan Gotjé

Eigenlijk past courgette bij bijna alles. Vaak wordt het verwerkt in een groenteratatouille, maar je kunt er ook andere dingen mee maken. Deze week maak je zelf gevulde courgetterolletjes. Houd je courgette over? Kijk dan op ons blog voor extra recepten; van chocoladecourgettetaart tot spaghetti van courgette.



30-35 min



veel handelingen



vegetarisch



Knoflookteen



Courgette



Kropsla



Fusilli integrale



Walnoten



Grana padano



Kookroom

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Kropsla (g)	⅓	⅔	⅞	⅞	1	1
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Walnoten (g) 8) 15)	20	30	40	50	60	70
Grana padano (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Kookroom (el) 7)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigheden

Pan met deksel, grill- of koekenpan, kom, satéprikker, wok of hapjespan, saladekom

Voedingswaarden 854 kcal | 31 g eiwit | 71 g koolhydraten | 48 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 8 g vezels



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

2 Snijd of pers de knoflook fijn. Schaaf of snijd de courgette in de lengte in flinterdunne plakken (4 per persoon). Snijd de overige courgette in blokjes van ½ cm. Scheur de kropsla klein.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

4 Verhit een grill- of koekenpan op hoog vuur en rooster de walnoten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en hak de walnoten fijn.

5 Maak ondertussen in een kom een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

6 Verhit de helft van de olijfolie in de grill- of koekenpan op middelmatig vuur en bak de courgetteplakken 2 minuten aan elke kant. Haal de courgette uit de pan en beleg elke courgetteplak met sla. Verdeel ⅓ van de grana padano en de helft van de dressing over de courgette-repen. Rol op en zet vast met een satéprikker.

7 Voeg de overige sla en de overige dressing toe aan een saladekom.

8 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de knoflook 1 minuut op laag vuur. Voeg de courgetteblokjes toe aan de pan en bak 5 minuten. Voeg vervolgens de fusilli, walnoten, overige grana padano en kookroom toe en verhit 2 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.

9 Verdeel de fusilli en courgetterolletjes over de borden. Serveer met de salade.

