



Maartjes favoriet!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 46
2015

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

Penne integrale met een saus van boerenkool en roomkaas

Omdat boerenkool ook heerlijk smaakt bij pasta

We vonden het tijd voor iets anders dan de standaard boerenkoolstamppot; boerenkool smaakt ook heerlijk bij pasta. Boerenkool is rijk aan vitamine K, bètacaroteen, vitamine B6 en vezels. Lees verder op ons blog om te lezen welke voedingsstoffen waar goed voor zijn.



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Ui



Knoflookteen



Rode paprika



Zonnebloempitten



Boerenkool



Kruidenroomkaas



Penne integrale

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Boerenkool (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Penne integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Olijfolie (el)*	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

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

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Voedingswaarden 769 kcal | 23 g eiwit | 72 g koolhydraten | 40 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 12 g vezels



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

2 Snipper de ui. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode paprika en snijd in repen.

3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 Verhit ⅔ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook 5 minuten op laag vuur. Voeg de boerenkool in delen toe en laat al roerende in 10 minuten slinken. Voeg de kruidenroomkaas toe. Breng op smaak met peper en zout en voeg 1 – 2 el water per persoon toe als de saus te droog is.

5 Kook ondertussen de penne, afgedekt, 9 – 10 minuten en giet daarna af. Voeg de penne toe aan de wok of hapjespan met boerenkool en verhit nog 1 minuut. Breng verder op smaak met peper en zout.



6 Verhit de overige olijfolie in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de paprikarepen 5 - 6 minuten.

7 Verdeel de penne en de paprikarepen over de borden en garneer met de zonnebloempitten. Besprenkel naar smaak met extra olijfolie.



Tip! Wil je een pan minder gebruiken? Bak dan de paprikarepen tussen stap 3 en 4 in de wok of hapjespan. Bewaar apart en voeg de paprika of paprika bij stap 5 tegelijk met de penne toe aan de saus.