



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



GNOCCHI IS EEN ITALIAANSE PASTASOORT. DEZE ZACHTE KUSSENTJES ZIJN GEMAAKT VAN AARDAPPEL EN HET WOORD "GNOCCHI" BETEKENT LETTERLIJK "KLONT".

WEEK 48
2015

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

GNOCCHI MET PESTO EN GEBAKKEN KABELJAUW



20-25 min



gemakkelijk



Berticot (wit)



Ui



Sperziebonen



Tijm



Gnocchi



Kabeljauw



Bospaddenstoelenpesto

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gnocchi (g) 1)	165	335	500	665	835	1000
Kabeljauw 4)	1	2	3	4	5	6
Bospaddenstoelenpesto (g) 3) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis
7) Melk/lactose 8) Noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 712 kcal | 30 g eiwit | 64 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 10 g vezels



1 Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de gnocchi.

2 Snipper de ui. Verwijder de topjes van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in stukken van 3 – 4 cm.

3 Verhit ⅓ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de sperziebonen, tijm en zwarte balsamicoazijn toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg 25 ml water per persoon toe en bak, afgedekt, 5 – 7 minuten.

4 Kook ondertussen de gnocchi in de pan met deksel totdat ze boven komen drijven. Giet af en laat afkoelen door de gnocchi met koud water af te spoelen. Voeg de gnocchi en ⅓ van de olijfolie toe aan de wok of hapjespan en bak zonder deksel nog 3 minuten.

5 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauw 2 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout.

6 Voeg de bospaddenstoelenpesto toe aan de wok of hapjespan en verhit al roerende nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de gnocchi over de borden en serveer met de kabeljauw.



TIP Let er iemand bij jullie thuis extra op het aantal calorieën? Verlaag dan de hoeveelheid gnocchi en bos-paddestoelenpesto.