



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 8  
2015

Maak deze recepten nu bereikbaar door deze app te downloaden op de appstore of google play.

## Pittige pastaschotel met gerookte forel en prei

In een romige saus met tomaat

De pastaschotel krijgt zijn pittige smaak door de rode peper die je door de saus verwerkt, waar verder prei (bekijk een leuke video van onze leverancier op ons YouTube kanaal), tomaat en ui in zit. De pittige smaak combineert goed met de smaak van de forel, die op ambachtelijke wijze is gerookt boven een eikenhoutvuur.

- 25-30 min
- gemakkelijk
- pittig
- Cabriz (wit)



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Prei



Pruimtomaat



Penne integrale



Pompoenpitten



Crème fraîche



Gerookte forel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	2	3	4	5	6	7
Penne integrale (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Pompoenpitten (g) <b>15)</b>	10	15	20	25	30	35
Crème fraîche (el) <b>7)</b>	2	4	6	8	10	12
Gerookte forel (g) <b>4)</b>	70	140	210	280	350	420
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

**1)** Gluten **4)** Vis **7)** Melk/  
lactose **15)** Kan sporen  
bevatten van pinda's en  
noten

#### Benodigdheden

Pan met deksel,  
wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 628 kcal | 34 g eiwit | 71 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 11 g vezels



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



**2** Snijd of pers de knoflook fijn. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de prei in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.

**3** Kook de penne, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



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

**5** Verhit vervolgens de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de knoflook, ui en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de prei toe en roerbak 5 - 7 minuten op middelmatig vuur. Voeg vervolgens de crème fraîche en tomaat toe en laat de saus 1 - 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.



**6** Verdeel ondertussen de gerookte forel met een vork in kleine stukken. Voeg de penne en de helft van de gerookte forel toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.

**7** Verdeel de pastaschotel over de borden en garneer met de overige forel. Besprenkel naar smaak met een scheutje extra vierge olijfolie en bestrooi met de pompoenpitten.

**Tip!** Heb je citroen of citroensap in huis? Het is heel lekker om een beetje citroensap toe te voegen aan de saus.