



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10
2016

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

Pasta pesto met groene tijgertomaat en Italiaanse provolone

Een pastagerecht met twee soorten tomaten

De tijgertomaat dankt zijn naam aan het streepjespatroon. Er bestaan ook rode tijgertomaten. Deze zijn rijper en hebben geen zwarte maar oranje strepen. De tijgertomaat staat bekend om zijn zure smaak. De tomaat is ook geschikt als tussendoortje. Je kunt hem net als een appel gewoon uit de hand eten.



25-30 min



gemakkelijk



vegetarisch



kindvriendelijk



Ui



Groene tijgertomaat



Pruimtomaat



Peen



Spaghetti integrale



Provolone



Groene pesto genovese

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Groene tiggertomaat	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	2	3	4	5	7	8
Peen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Groene pesto genovese (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Provolone (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
8) Noten

Benodigdheden

Pan met deksel, oven-
schaal

Voedingswaarden 665 kcal | 21 g eiwit | 71 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti en peen.

2 Snipper ondertussen de ui en halveer de groene tigger- en pruimtomen. Leg de tomaten met de platte kant naar beneden in een ovenschaal en maak op de bolle kant drie inkepingen met een mesje. Verdeel ook de ui over de ovenschaal en besprenkel de groenten met de zwarte balsamicoazijn en olijfolie (zie tip). Bak 20 minuten in de oven.



3 Snijd ondertussen de peen in de lengte doormidden en snijd vervolgens in dunne repen. Kook de spaghetti en peen, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel, giet daarna af en bewaar een beetje kookvocht.

4 Voeg vervolgens de pesto en de helft van de provolone toe aan de spaghetti. Roer door tot de provolone gesmolten is en voeg 1 el kookvocht per persoon toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



5 Verdeel de spaghetti en tomaten over de borden en bestrooi met de overige provolone.



Tip! Het is lekker om de balsamicoazijn en olijfolie in de inkepingen van de tomaat te sprengen.