



Romige fettuccine met broccoli

Met geitenkaas, walnoten en zongedroogde tomaatjes



WALNOTEN

De oude Grieken noemden deze noten 'karyon', wat hoofd betekent. De reden is dat de nootjes wel heel erg op een hersenpan lijken!



Broccoli ✱



Sjalot



Knoflookteen



Zongedroogde tomaten ✱



Walnoten



Fettuccine



Gedroogde oregano



Kookroom



Geraspte belegen geitenkaas ✱

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Fettuccine is een pasta die veel lijkt op tagliatelle. Deze platte pastalinten hebben een wat grove structuur waardoor de saus goed wordt opgenomen. Om extra snel klaar te zijn en te besparen op afwas, kook je de broccoli gewoon mee met de pasta. Met de uitgesproken smaken van geitenkaas, zongedroogde tomaten en walnoten haal je alvast de zomer in huis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de romige fettuccine met broccoli.



1 VOORBEREIDEN

- Bereid de bouillon.
- Kook ruim water in een pan met deksel voor de fettuccine en de broccoli.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



3 SAUS MAKEN

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en **oregano** 2 – 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon en de **kookroom** toe en breng aan de kook.
- Voeg de **fettuccine**, **broccoli** en de helft van de **geitenkaas** ★★ toe en verhit nog 1 minuut.
- Meng de **zongedroogde tomaten** erdoor en breng op smaak met zout en peper.



2 FETTUCCINE KOKEN

- Snijd de **zongedroogde tomaten** klein.
- Hak de **walnoten** grof ★.
- Kook de **fettuccine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel.
- Voeg na 5 – 7 minuten de **broccoli** toe. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 SERVEREN

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Bestrooi met de overige **geitenkaas** en de **walnoten**.

★**TIP:** In dit gerecht bakken we de walnoten niet. Vind je een geroosterde smaak lekker? Verhit dan een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnoten tot ze beginnen te kleuren.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Zongedroogde tomaten (g) *	35	60	90	120	155	180
Walnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Fettuccine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Groentebouillon* (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie* (el)	½	1	1	2	2	3
Peper & zout*	naar smaak					

Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	482 / 115
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	13,4	1,9
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	14,0	2,0
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,7	0,4

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 25) Sesam

🌱 **TIP:** Eet je dit gerecht met kinderen en houden ze niet van geitenkaas? Meng deze dan niet door de saus maar zet alle geitenkaas apart op tafel ter garnering.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2018

HelloFRESH