



# Farfalle met spinazie-preisaus

Met groene pesto en rode peper



## PESTO

De naam pesto komt van het Italiaanse woord 'pestare', dat 'stampen' betekent. De ingrediënten werden traditioneel in een vijzel fijngestamp tot een pasta.



Sjalot



Knoflookteen



Prei \*



Rode peper \*



Farfalle



Parmigiano reggiano \*



Spinazie \*



Groene pesto \*

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Calorie-focus

Prei in de pasta, je verwacht het misschien niet, maar dit verre broertje van de ui past door zijn zachtere smaak juist erg goed in dit gerecht. Je brengt de saus op smaak met groene pesto en Parmezaanse kaas. De rode peper geeft het gerecht nog wat extra pit. De pittige smaak zit vooral in de zaadjes, die verwijder je zodat het niet overheerst.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **farfalle met spinazie-preisauis**.



### 1 SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



### 2 FARFALLE KOKEN

Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



### 3 PARMIGIANO RASPEN

Rasp ondertussen de **parmigiano reggiano** naar wens fijn of grof.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **sjalot**, **knoflook**, **rode peper** 2 – 3 minuten, voeg de **prei** toe en bak nog 5 minuten. Voeg de **spinazie** toe en roerbak totdat de **spinazie** geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg vervolgens de **groene pesto** toe aan de wok of hapjespan. Voeg de **farfalle** en de helft van de **parmigiano** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de overige **parmigiano**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano reggiano, blok (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3192 / 763	531 / 127
Vet totaal (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,4	0,2


## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

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).