



Farfalle met spinazie-preisaus

met groene pesto en rode peper



Sjalot



Knoflookteen



Prei *



Rode peper *



Farfalle



Geraspte Italiaanse kaas *



Spinazie *



Groene pesto *

Totaal voor 2 personen:
30 min.



Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat er een pasta met lekker veel spinazie op het menu. Je brengt de saus op smaak met groene pesto en Italiaanse kaas, en de rode peper geeft het gerecht nog wat extra pit. De pittige smaak zit vooral in de zaadjes – die verwijder je, zodat de pittigheid niet overheerst.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan en pan met deksel.

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 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.



4 SPINAZIE TOEVOEGEN

Voeg de **spinazie** toe en roerbak totdat de **spinazie** geslonken is.



5 OP SMAAK BRENGEN

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



6 SERVEREN

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

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	1¼	1½
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Geraspte Italiaanse kaas (g) 3) 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)	3167 / 757	766 / 183
Vet totaal (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	8,9	2,2
Koolhydraten (g)	75	18
Waarvan suikers (g)	8,9	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,4	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

