



# Fusilli integrale met courgette-geitenkaascrème

Met zongedroogde tomaten en kastanjechampignons



## ZONGEDROOGDE TOMATEN

Deze gemarineerde zongedroogde tomaten zijn op smaak gebracht met knoflook, kappertjes en oregano. De tomaten worden na de pluk op traditionele wijze gedroogd onder de Turkse zon.



Sjalot



Courgette \*



Kastanjechampignons \*



Zongedroogde tomaten \*



Verse basilicum \*



Fusilli integrale



Verse geitenkaas \*



Pijnboompitten

Totaal: **30-35** min. Discovery

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen **5** dagen

De saus voor deze pasta is een crème van courgette en geitenkaas. Door groenten op deze manier in een saus te verwerken, eet je er makkelijk een grote hoeveelheid van. De zongedroogde tomaatjes en het basilicum geven het gerecht extra pit.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2 x koekenpan, hoge kom en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **fusilli integrale met courgette-geitenkaascrème**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli integrale. Snipper de **sjalot**. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm. Snijd de **kastanjechampignons** in plakken en de **zongedroogde tomaten** in stukjes. Snijd de blaadjes **basilicum** in reepjes.



### 2 KOKEN EN BAKKEN

Voeg de **fusilli** toe aan de pan met kokend water en kook de **fusilli**, afgedekt, 13 – 15 minuten. Giet daarna af, bewaar 1 el kookvocht per persoon en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een koekenpan en fruit de **sjalot** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de blokjes **courgette** toe en bak in 10 – 12 minuten zacht en bruin (zie tip).



### 4 CRÈME MAKEN

Voeg de **courgette** en de **sjalot** vervolgens toe aan de hoge kom en verkruimel de **geitenkaas** erover. Voeg de helft van het **basilicum** toe en pureer de **courgette** en de **geitenkaas** met een staafmixer tot een gladde saus. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **kastanjechampignons** in 5 – 7 minuten bruin op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 PASTA MENGEN

Verhit ondertussen een andere koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Meng vervolgens de **courgettecrème** en de helft van de **champignons**, **pijnboompitten** en **zongedroogde tomaten** door de **fusilli**.



### 3 BOUILLON TOEVOEGEN

Schenk de witte balsamicoazijn in de pan en verwarm nog 1 minuut. Voeg het kookvocht van de fusilli toe aan een hoge kom, verkruimel er ½ bouillonblokje per persoon boven en roer goed door.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en leg er de overige **kastanjechampignons** op. Bestrooi met de overige **pijnboompitten**, **zongedroogde tomaten** en het **basilicum**.

#### ★ TIP

Roer tijdens het bakken van de courgette maar een paar keer door de pan. Als je te veel roert, worden de blokjes niet bruin.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Zongedroogde tomaten (g) *	30	60	90	120	150	180
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillonblokje* (st)	½	¾	¾	¾	1	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3084 / 737	522 / 125
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,6
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	23,5	4,0
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4

#### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 41 | 2017

