



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Bij deze pasta met kaassaus is het lekker om een frisse wijn te drinken. Het kleine percentage chardonnay in deze witte wijn houdt het geheel fris.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 24
2016

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

Fusilli integrale met kaassaus, spinazie en verse oregano

Met een zoete toets van venkel

Venkel heeft een lichte anijssmaak en daarom doet deze groente misschien wel een beetje aan drop denken. Je gaat deze groente garen, waardoor de smaak zachter wordt en heerlijk bij de kaassaus past. Op onze blog leer je hoe je venkel makkelijk wast en snijdt.

bewaar in de koelkast

- 25-30 min
- gemakkelijk
- eet binnen 3 dagen
- kindvriendelijk
- vegetarisch



Ui



Knoflookteen



Venkel



Verse oregano



Fusilli integrale



Spinazie



Beleggen kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Spinazie (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Belegen kaas (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	125	250	375	500	625	750
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, garde

Voedingswaarden 635 kcal | 26 g eiwit | 76 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 12 g vezels



1 Bereid de bouillon en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd klein. Snijd het groene loof fijn en houd achter voor garnering. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn.



2 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op matig vuur en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de bloem toe en bak al roerende 2 minuten. Voeg de helft van de bouillon toe en roer met een garde tot een glad mengsel. Herhaal deze handeling nog een keer met de overige bouillon, breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken.



3 Kook ondertussen de fusilli in de pan met deksel, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

4 Voeg vervolgens de venkel en oregano toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en kook, afgedekt, 8 minuten op middelmatig vuur.



5 Scheur de spinazie klein boven de wok of hapjespan en laat al roerende slinken. Voeg de helft van de belegen kaas toe en breng de saus al roerende aan de kook. Voeg als laatste de fusilli toe en breng verder op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met het venkelloof en overige belegen kaas.

Tip! Eet je kind niet graag venkel? Maak de saus dan enkel met de spinazie. Bak de venkel in een aparte koekenpan in 5 – 6 minuten gaar en voeg toe aan de borden van wie dit wel lekker vindt.

Pureer de saus als je kind niet van spinaziestukjes houdt.