



WIJNBOX

**Quinta da Espiga tinto**

Aubergine en paprika vragen om een volzachte, lichtkruidige wijn uit het warme zuiden van Europa. Portugal in dit geval.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Pasta pesto met zachte groenten en olijven

Met aubergine en knapperige pompoenpitten

Deze Italiaanse pasta zit bomvol met verschillende soorten groenten: een gele paprika, aubergine en veldsla. Dit smaakt heerlijk met paprikapesto, oregano en leccino-olijven. leccino-olijven hebben een intense smaak en zijn natuurlijk gerijpt en gekleurd door de Italiaanse zon.

bewaar in de koelkast



30-35 min



supersimpel



5 eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



Veldsla



Leccino-olijven



Rode paprikapesto



Pompoenpitten



Fusilli integrale



Aubergine



Gele paprika



Oregano

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pompoenpitten (g) <b>19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Fusilli integrale (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla (g) <b>23)</b>	30	60	80	120	140	160
Leccino-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode paprikapesto (g) <b>7) 8)</b>	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose

**8)** Noten

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** noten en **23)** selderij.

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 589 kcal | 19 g eiwit | 71 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli.

**2** Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Kook de fusilli, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

**4** Snijd de aubergine en de paprika in blokjes van 1 cm. Scheur de veldsla klein en halveer de leccino-olijven.

**5** Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en bak de aubergine en paprika 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de oregano, zwarte balsamicoazijn, 2 el kookvocht per persoon toe en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra kookvocht toe om aanbranden te voorkomen.

**6** Voeg vervolgens de fusilli, rode paprikapesto, de olijven en de helft van de veldsla toe aan de groenten en breng op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel de overige veldsla over de borden en schep de pasta erop. Garneer met de pompoenpitten. Besprenkel eventueel met de olie van de olijven.

**Tip!** Geen zin in rauwe sla? Meng dan alle veldsla door de pasta en laat het slinken.

**Weetje!** Wist je dat een halve paprika evenveel vitamine C bevat dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid?

