



# PENNE MET LINZEN-BOLOGNESESAUS EN FETA

Met rucola en pompoenpitten



## LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven.

Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en cassis en een vleugje specerijen.



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten \*



Linzen



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Penne integrale



Rucola \*



Feta \*

Totaal: 20-25 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

In deze variatie op bolognesesaus vervang je gehakt door linzen. De ietwat zure smaak van de feta past hier goed bij. Alleen schapenkaas die op traditionele wijze geproduceerd wordt in bepaalde delen van Griekenland mag feta genoemd worden. Grieken zijn gek op hun nationale trots - gemiddeld eten zij er jaarlijks maar liefst 10 kilo per persoon van!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, vergiet, wok of hapjespan met deksel en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **penne met linzen-bolognesesaus en feta**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de penne integrale. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



### 2 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

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 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **oregano** en **tomatenpuree** toe en bak nog 5 minuten mee. Voeg vervolgens 100 ml water per persoon toe, verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan en voeg de bruine suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken. Voeg halverwege de **cherrytomaten** toe.



### 4 PENNE EN LINZEN KOKEN

Kook ondertussen de **penne**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af. Voeg de **linzen** toe aan de wok of hapjespan met saus, roer goed door en laat nog 1 minuut zachtjes koken.



### 5 RUCOLA EN PENNE MENGEN

Meng in een kom de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en meng de **rucola** erdoor. Verkruimel de helft van de **feta** boven de wok of hapjespan pan en laat smelten. Voeg tenslotte de **penne** toe aan de saus en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, verkruimel er de overige **feta** over en bestrooi met de **pompoenpitten**. Serveer met de **rucola**.

**\*WEETJE:** Volkoren graanproducten passen in een gezond voedingspatroon. Een voorbeeld hiervan is penne integrale. Deze volkoren pasta bevat relatief veel voedingsvezels. Voedingsvezels zorgen onder meer voor een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel trek krijgt.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Linzen (blik) (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Penne integrale (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bruine suiker* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3682 / 880	455 / 109
Vet totaal (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	12,6	1,6
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	2,8	0,3

#### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 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 06 | 2018

HelloFRESH