



PENNE MET LINZEN-BOLOGNESESAUS EN FETA

Met rucola en pompoenpitten



HAK LINZEN

Deze linzen hebben een pure smaak en een lekkere bite. Van stoofschotels tot soepen en salades - je kunt er alle kanten mee op. Afgieten is niet nodig, je kunt de linzen zo uit de verpakking gebruiken.



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten *



HAK linzen



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Volkoren penne



Rucola *



Feta *

Totaal: 20-25 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Dit is de vegetarische versie van een Italiaanse klassieker. Het gehakt vervang je door linzen. De smaakmaker in dit recept is feta, een traditionele Griekse kaas die wordt gemaakt met schapenmelk.

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 de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**.



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 ondertussen 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 ten slotte 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 en peulvruchten passen in een gezond voedingspatroon. Ze bevatten relatief veel voedingsvezels die onder meer voor een verzadigd gevoel zorgen. Linzen zijn daarnaast rijk aan ijzer en eiwitten.

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
HAK linzen (zak)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (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
Volkoren penne (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)	3577 / 855	542 / 108
Vet totaal (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	12,0	1,5
Koolhydraten (g)	93	12
Waarvan suikers (g)	14,4	1,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,2	0,2

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).