



# PENNE MET LINZEN-BOLOGNESESAUS EN FETA

Met rucola en pompoenpitten



## LINZEN

Rood, oranje, geel, groen of bruin; linzen zijn er in allerlei kleuren. Wist je dat het geen groente, maar een peulvrucht is? Ze zitten vol ijzer, vezels en eiwitten.



Uit



Knoflookteen



Rode cherrytomaten \*



Linzen



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Tomatenpuree



Volkoren penne



Rucola \*



Feta \*

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

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 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de penne. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **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 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:** Deze 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)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
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

Zelf toevoegen

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					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3985 / 931	492 / 118
Vet totaal (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,5
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	15,2	1,9
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,5	0,4

## 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).