



WIJNBOX

Masan blanc
De frisse tonen van deze salade, groenten en de feta vragen om een wijn die ook een fris mondgevoel geeft: de Masan uit Zuid-Frankrijk.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
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!

Rigatonisalade met witte courgette, cherrytomaten en feta

Geserveerd met knapperige pijnboompitten

Rigatoni zijn grote geribbelde pastabuizen die recht zijn afgesneden. Deze pastasoort is perfect voor zowel koude als warme bereidingen. Houd je na de maaltijd nog wat over? Ideaal om de volgende dag als lunch te eten! Het is een lekker fris gerecht door de tomaat met feta en zoete, witte courgette.

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



ee**t** binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



Verse krulpeterselie



Feta



Rigatoni



Witte courgette



Knoflookteer



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Cherrytomaten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse krulpeterselie (takjes) 23)	1	2	3	4	5	6
Witte courgette	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan, kom

Voedingswaarden 699 kcal | 24 g eiwit | 83 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 6 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rigatoni en kook de pasta, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af.



2 Snijd ondertussen de cherrytomaten in kwarten en hak de krulpeterselie fijn. Meng de cherrytomaten en het grootste deel van de krulpeterselie in een saladekom. Snijd de witte courgette in dunne halve plakken en snijd of pers de knoflook fijn.

3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de knoflook en courgette met het paprikapoeder 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg daarna toe aan de saladekom.

5 Verkrummel de feta en maak een dressing van de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, honing, peper en zout. Voeg de rigatoni, dressing en de helft van de feta toe aan de saladekom.



6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pijnboompitten, overige feta en overige krulpeterselie.

Tip! Geroosterde noten of zaden haal je altijd meteen uit de pan nadat ze gebakken zijn. Zo verbranden ze niet in de pan die nog erg warm blijft.

Laat de tomaatjes heel en bak samen met de courgette. Garneer met de pitten, feta en kruiden.