



Tricolore-pasta met pompoen en ricotta

Met citroen, salie en amandelen



CABRIZ BRANCO

Deze zacht kruidige, fris-aromatische wijn uit Portugal past goed bij de kruidige pompoen met ricotta en amandelen.



Hokkaido pompoen



Verse salie *



Conchiglie tricolore



Gezouten amandelen



Citroen



Ricotta *

Totaal: **35-40** min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Dit is een heerlijke pasta voor een gure herfstdag. Je bereidt de pompoen met schil, dat scheelt een hoop werk! De frisse citroen die door de ricotta gaat is een mooie tegenhanger van de zoete pompoen. De gezouten amandelen geven het gerecht extra diepgang.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, fijne rasp en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **tricolore-pasta met pompoen en ricotta**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de conchiglie tricolore. Snijd de **hokkaido pompoen** in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil van de **pompoen** zitten.



2 POMPOEN IN DE OVEN

Snijd de **pompoenparten** in blokjes van ongeveer 1 cm en doe ze in een ovenschaal ★. Pluk de blaadjes **salie** van de takjes. Meng de **pompoen** met de **salieblaadjes** en de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de pompoen in 25 – 30 minuten gaar in de oven. Schep halverwege om.



3 CONCHIGLIE KOKEN

Kook ondertussen de **conchiglie tricolore**, afgedekt, 14 – 16 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 RICOTTA AANMAKEN

Hak ondertussen de **amandelen** grof. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Meng in een kom de **ricotta** met 4 tl **citroensap** per persoon en ongeveer ½ tl **citroenrasp** per persoon ★★. Breng op smaak met zout en flink wat zwarte peper.



5 CONCHIGLIE MENGEN

Meng de **conchiglie** met de **ricotta** en ¾ van de blokjes **pompoen** en **salie** uit de oven.

★TIP

De bereidingstijd van pompoen is sterk afhankelijk van de grootte van de blokjes. Heb je geen zin om kleine blokjes te snijden, dan duurt het langer voordat ze gaar worden maar dan heb je wel minder snijwerk. De blokjes zijn gaar wanneer ze zacht zijn en het schilletje los begint te laten.



6 SERVEREN

Verdeel de **conchiglie** met **pompoen** en **ricotta** over de borden en besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Garneer met de overige blokjes **pompoen** en de **amandelen**.

★★TIP

Ricotta kan van zichzelf wat vlak zijn, maar neemt makkelijk smaken op. Proef daarom tussendoor en voeg naar eigen smaak citroensap, peper en zout toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Hokkaido pompoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Conchiglie tricolore (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gezouten amandelen (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ricotta (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2527 / 604	373 / 89
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	11,5	1,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) 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.



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 47 | 2017

