



Conchiglie met rode pesto en feta

met rode paprika, veldsla en vers basilicum

QUICK & EASY **VEGGIE** 20 min. • Eet binnen 5 dagen



QUICK & EASY



Sjalot



Rode paprika



Tomaat



Conchiglie



Feta



Vers basilicum



Rode pesto



Veldsla

Voorraadkast items

Extra vierge olijfolie, olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Feta* (g 7)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Veldsla* (g 23)	40	60	80	100	140	160

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3634 / 869	758 / 181
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,4
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	12,5	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Snijden en koken

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **rode paprika** en **tomaat** in blokjes. Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 – 16 minuten in de pan met deksel.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Pasta en salade mengen

- Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut. Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **veldsla** door de dressing.



2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot** 2 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en roerbak 5 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **feta** in blokjes van ½ cm en scheur de blaadjes **basilicum** klein.



4. Serveren

- Verdeel de **veldsla** en de **conchiglie** over de borden. Garneer het gerecht met de **feta** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!