



Farfalle met bospaddenstoelenpesto

Met kastanjechampignons, veldsla en pecorino



BOSPADDENSTOELENPESTO

Deze pesto is gemaakt van gedroogde bospaddenstoelen, gecombineerd met typische ingrediënten voor een Italiaanse pesto, zoals pijnboompitten en verse basilicum.



Farfalle



Ui



Kastanje-
champignons *



Bospaddenstoelen-
pesto *



Veldsla *



Krulpeterselie *



Geraspte pecorino *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

In dit pestogerecht spelen paddenstoelen de hoofdrol. Ze barsten van de vitamine B en zijn daarmee perfect om je immuunsysteem een boost te geven. Als je paddenstoelen bakt en ze op smaak wilt brengen met zout, kun je dit het beste na het bakken doen. Zo voorkom je dat ze tijdens het bakken veel vocht verliezen. Hierdoor verandert de smaak en textuur.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok of hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **farfalle met bospaddenstoelenpesto**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle.
- Kook de **farfalle**, afgedekt, 11 – 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **sjalot**.
- Maak de **kastanjechampignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in kwarten.



3 OP SMAAK BRENGEN

- Scheur de **veldsla** grof.
- Hak de **krulpeterselie** grof.
- Meng de **farfalle** met de **kastanjechampignons** in de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

***WEETJE:** Farfalle is een pasta die we vanwege de vorm ook wel strikjespasta noemen. De letterlijke Italiaanse vertaling staat echter voor 'vlinders'.



2 BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **kastanjechampignons** toe en bak 5 – 7 minuten.
- Schep de **bospaddenstoelenpesto** erbij en verwarm 1 minuut.



4 SERVEREN

- Verdeel de **veldsla** over de borden.
- Schep de **pasta** erop.
- Garneer met de **gerasppte pecorino** en de **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Farfalle (g) ¹ ¹⁷ ²⁰	90	180	270	360	450	540
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Bospaddenstoelenpesto (g) ⁷ ⁸ *	40	80	120	160	200	240
Veldsla (g) ²³ *	20	40	60	80	100	120
Krulpeterselie (takjes) ²³ *	2	4	6	8	10	12
Geraspte pecorino (g) ⁷ *	15	25	50	75	100	125
*Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	674 / 161
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,0
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	3,6	0,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	0,9	0,2


ALLERGENEN

¹) Gluten ⁷) Melk/lactose ⁸) Noten
Kan sporen bevatten van: ¹⁷) Eieren ²⁰) Soja ²³) Selderij

***WEETJE:** Wist je dat paddenstoelen en daarmee ook champignons eigenlijk schimmels zijn? Qua voedingsstoffen doen ze echter niet onder voor groenten. Ze zijn rijk aan vitamine B2, foliumzuur, kalium en vezels en daarmee onder andere goed voor je energielevel, bloeddruk, darmfunctie en verzadigingsgevoel.

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).