



FUSILLI MET KIPPENDIJ EN GEITENKAAS

Met hazelnoten en knoflook



LAVILA BLANC

Lavila blanc is een superfrisse, aromatische wijn van colombard; ideaal in combinatie met geitenkaas en courgette!



Ui



Knoflookteen



Courgette



Verse oregano *



Hazelnoten



Fusilli integrale



Kippendijfiletpuntjes *



Verse geitenkaas *



Totaal: **20-25** min.



Original



Gemakkelijk



Discovery



Eet binnen **5** dagen

Voor pasta- en kipliefhebbers is dit het perfecte gerecht. Het is romig door de geitenkaas en de hazelnoten en de geurige oregano zorgen voor nog meer smaak. Dit recept staat in een mum van tijd op tafel, handig dus als je weinig tijd hebt om te koken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Fusilli met kippendij en geitenkaas met hazelnoten en knoflook.**



1 INGREDIËNTEN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **fusilli**. Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 - 2 cm. Ris de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd de **oregano** fijn. Hak de **hazelnoten** grof.



2 FUSILLI KOKEN

Kook de **fusilli**, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 FRUITEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middellaag vuur.



4 INGREDIËNTEN BAKKEN

Voeg de **courgette**, de **kippendijfiletpuntjes** en de helft van de **hazelnoten** toe en bak, afgedekt, 4 minuten op middelhoog vuur.



5 GEITENKAAS TOEVOEGEN

Verkruimel de **geitenkaas** boven de wok of hapjespan, voeg de **fusilli** en 2 el kookvocht per persoon toe en bak nog enkele minuten. Breng op smaak met peper en zout.



TIP

Honing is heerlijk bij geitenkaas. Voeg eventueel ½ theelepel honing per persoon toe aan de pasta.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de overige **hazelnoten**.



WEETJE

Om te voorkomen dat dit gerecht te calorierijk wordt hebben we de hoeveelheid fusilli verlaagd naar 75 gram per persoon.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Hazelnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Fusilli integrale (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Kippendijfiletpuntjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse geitenkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3205 / 766	500 / 120
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,3
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) (andere) noten en 23) selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 12 | 2017

