



FUSILLI MET MAIS, COURGETTE EN FETA

Met limoen en verse kruiden



MASAN BLANC

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze lichtgekleurde wijn is gemaakt van ugni blanc- en colombarddruiven. Het bouquet is opwekkend en de smaak fris met tonen van kruisbessen en limoen.



Fusilli



Mais



Courgette *



Verse krulpeterselie *



Verse basilicum *



Limoen



Feta *



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Een pasta waar kinderen gek op zijn: lekker fris en met toegankelijke zoete en zoute smaken. Door de mais en limoen krijgt deze pasta bijna een Mexicaans tintje. Je schept alle ingrediënten in de pan door elkaar, zo zorg je dat de dressing en pasta goed mengen en je optimaal van dit frisse gerecht kunt genieten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, vergiet, koekenpan en kleine kom.
Laten we beginnen met het koken van de **fusilli met mais, courgette en feta**



1 VOORBEREIDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de fusilli.
- Kook de **fusilli**, afgedekt 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Giet de **mais** af in een vergiet ★
- Snijd de **courgette** in kleine blokjes.



3 DRESSING MAKEN

- Snijd ondertussen de **krulpeterselie** en de **basilicum** grof.
- Pers de **limoen** uit.
- Meng in een kleine kom de mosterd, de extra vierge olijfolie, de **verse kruiden** en 1 tl **limoensap** per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** Zorg dat de mais goed droog is na het afgieten. Anders wordt hij minder knapperig tijdens het bakken.



2 BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 6 – 8 minuten.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **mais** toe en breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Schep de **fusilli** en de dressing door de groenten in de koekenpan.
- Verdeel de **fusilli** over de borden en verkruimel de **feta** erover.
- Breng eventueel verder op smaak met extra vierge olijfolie en serveer met het overige **limoensap**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Mais (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	5	7	9	11	13
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g 7) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	503 / 120
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,7
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	18,4	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,9	0,1


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 10 | 2018

