



Gebakken gnocchi met groene pesto

Met courgettelinten, rucola en cherrytomaten



ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Courgette *



Rode cherrytomaten *



Gnocchi



Groene pesto *



Rucola *



Provolone mini-flakes *



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Over de uitspraak van deze deegkussentjes kun je struikelen – je spreekt het uit als 'njokkie' – maar de bereiding is gelukkig heel makkelijk. Gnocchi worden meestal gekookt, maar in dit recept bak je ze waardoor ze een krokant korstje krijgen en vanbinnen zacht en luchtig blijven. De courgette snijd je in linten voor een andere textuur.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken gnocchi met groene pesto**.



1 VOORBEREIDEN

- Schaaf de **courgette** met een dunschiller of kaasschaaf in de lengte in dunne linten ★.
- Halveer de **rode cherrytomaten**.



3 MENGEN

- Meng de **groene pesto** door de **gnocchi** en schep goed om.
- Voeg de **cherrytomaten** en de **courgettelinten** ook toe aan de **gnocchi**. Roer voorzichtig door elkaar en bak nog 4 – 5 minuten.



2 GNOCCHI BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **gnocchi** in 6 – 8 minuten goudbruin. Schep de **gnocchi** niet te vaak om, geef ze de tijd om mooi te kleuren.



4 SERVEREN

- Zet het vuur uit en meng de **rucola** door de **gnocchi**.
- Garneer met de **provolone mini-flakes** en serveer.

★**TIP:** Laat het topje van de courgette zitten, zo kun je hem vasthouden terwijl je de linten schaaft.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	185	250	310	370
Gnocchi (g) 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Provolone mini-flakes (g) 7) *	15	25	35	50	60	75
Olijfolie* (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)	3494 / 835	555 / 133
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,2
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	11,4	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van: 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 14 | 2018

