



RIGATONISALADE MET COURGETTE EN FETA

Met cherrytomaten en pijnboompitten



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Rigatoni



Rode cherrytomaten *



Verse krulpeterselie *



Courgette *



Knoflookteen



Pijnboompitten



Paprikapoeder



Feta *

Totaal: 25-30 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Rigatoni komt van het Italiaanse woord rigati, wat verwijst naar de groeven in de pasta. Bij deze pastasoort gaan de ingrediënten niet alleen in de buizen zitten, maar ook tussen de ribbels. Vandaag maak je er een pastasalade van, waarmee je de zomer alvast in huis haalt. De tomaat en courgette maken het gerecht lekker fris en de feta vormt een zoute tegenhanger.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **rigatonisalade met courgette en feta**.



1 PASTA KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **rigatoni** hierin, afgedekt, in 12 – 14 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 MENGEN EN SNIJDEN

Meng ondertussen in een saladekom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, honing, peper en zout tot een dressing. Snijd de **cherrytomaten** in kwarten en snijd de **krulpeterselie** fijn. Voeg de **cherrytomaten** en het grootste deel van de **krulpeterselie** toe aan de saladekom. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken en pers of snijd de **knoflook** fijn.



3 PIJNBOOMPITTEN ROOSTEREN

Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart ★.



4 COURGETTE BAKKEN

Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **knoflook** en de **courgette** met het **paprikapoeder** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en voeg daarna toe aan de saladekom.



5 SALADE AFMAKEN

Verkruimel de **feta**. Voeg als laatste de **rigatoni** en de helft van de **feta** toe aan de saladekom en meng alles goed.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **pijnboompitten**, de overige **feta** en **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rigatoni (g) ¹ ¹⁷ ²⁰	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse krulpeterselie (takjes) ²³ *	1	2	3	4	5	6
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	3
Pijnboompitten (g) ¹⁹ ²² ²⁵	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) ⁷ *	40	75	100	125	150	175
Olijfolie* (el)	1	1	1	2	2	2
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	563 / 135
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,6
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	10,6	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,3	0,1

ALLERGENEN


¹) Gluten ⁷) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: ¹⁷) Eieren ¹⁹) Pinda's ²⁰) Soja

²²) Noten ²³) Selderij ²⁵) Sesam

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 08 | 2018



★TIP: Haal geroosterde noten of zaden altijd meteen uit de pan wanneer ze klaar zijn. Zo verbranden ze niet in de pan die nog lang warm blijft.