



Verse pastasalade met basilicumcrème en feta

Met rucola en cherrytomaten



Rode cherrytomaten ✨



Rode ui



Rucola ✨



Feta ✨



Verse conchiglie ✨



Basilicumcrème ✨

Totaal: 15-20 min.

Family

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Caloriefocus

Vandaag eet je een verse pastasalade waarin alle kleuren van de Italiaanse vlag terugkomen. Pasta is er in allerlei soorten en maten en volgens de Italianen past bij elke pastasoort een bepaalde saus. Zo wordt conchiglie veel gegeten met romige sauzen, waarbij de pastaschelp zich met de saus vult. Deze salade is zowel warm als koud erg lekker.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **verse pastasalade met basilicumcrème en feta**.



1 SNIJDEN EN MENGEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de conchiglie. Halveer ondertussen de **cherrytomaten** en snijd de **rode ui** in dunne halve ringen. Scheur de **rucola** klein. Meng de **cherrytomaten**, de **rode ui** en de **rucola** in een saladekom.



2 FETA VERKRUIMELLEN

Verkruimel de **feta** en meng het grootste deel van de **feta** door de salade. Houd wat **feta** achter voor de garnering.



3 CONCHIGLIE KOKEN

Kook de verse **conchiglie**, afgedekt, in de pan met deksel in 4 minuten beetgaar. Giet daarna af en spoel kort onder koud water om verdere garing tegen te gaan.



4 SALADE MENGEN

Voeg de **conchiglie** en de **basilicumcrème** toe aan de **salade** en meng goed.



5 SALADE OP SMAAK BRENGEN

Breng de **salade** op smaak met de zwarte balsamicoazijn, peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de achtergehouden **feta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola (g) 23 *	40	80	120	160	200	240
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	175	200
Verse conchiglie (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Basilicumcrème (kuipje) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2793 / 668	687 / 164
Vet totaal (g)	27	7
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,8
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	9,6	2,4
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	1,6	0,4

ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 100 g conchiglie en 25 g feta per persoon. Met de overige conchiglie en feta kun je de volgende dag een salade maken met bijvoorbeeld sla, tomaat, komkommer, olijfolie en azijn.

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).