



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 48  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

WIJNBOX

**Synera tinto**

Bij deze heerlijke herfstige pasta mag je gerust een stevige wijn schenken. Deze Synera is krachtig, stevig en stoer.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Volkoren penne met pompoencrème en hazelnoten

Met verse geitenkaas

Deze Italiaanse pasta met pompoen is heerlijk zoet en kruidig. Daarnaast combineren hazelnoten, pompoen en frisse zure geitenkaas erg goed. Kortom, een rijke combinatie van diverse smaken. De tijd maakt het af door aan het gerecht een kruidige toon te geven!

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen 3 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



Pompoen



Bieslook



Verse geitenkaas



Knoflookteen



Hazelnoten



Penne integrale



Tijm

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Hazelnoten (g) <b>8</b> <b>19</b> <b>22</b> )	15	30	45	60	75	100
Penne integrale (g) <b>1</b> )	90	180	270	360	450	540
Pompoen (g) <b>23</b> )	200	400	600	800	1000	1200
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Bieslook (sprieten) <b>23</b> )	5	10	15	20	25	30
Geitenkaas (g) <b>7</b> )	25	50	75	100	125	150
Olijfolie*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

**1**) Gluten **7**) Melk/lactose  
**8**) Noten  
 Kan sporen bevatten van **19**) pinda's, **22**) (andere) noten en **23**) selderij.

#### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, hoge kom met staafmixer of blender

**Voedingswaarden** 593 kcal | 18 g eiwit | 67 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de penne. Snijd of pers de knoflook fijn en hak de hazelnoten fijn.



**2** Kook de penne in de pan met deksel, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



**3** Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de pompoen, tijm en 50 ml water per persoon toe en stooft, afgedekt 5 - 8 minuten op middelhoog vuur.



**4** Snijd of knip ondertussen de bieslook fijn. Meng in een hoge kom of blender de pompoen met de helft van zowel de bieslook, geitenkaas en de helft van de hazelnoten en pureer tot een gladde crème. Voeg naar smaak kookvocht van de pasta en peper en zout toe.

**5** Verdeel de pasta en pompoencrème over de borden en garneer met de overige geitenkaas, hazelnoten en de bieslook.

**Tip!** Heb je wat pasta over? Deze pasta is koud ook lekker. Neem het bijvoorbeeld mee naar werk!