



Risoni met kruidenpesto en feta

met olijven en geroosterde pompoenpitten



ca. 25min



2 personen

Risoni is toch wel het beste van twee werelden: pasta en rijst ineen en eindeloos te combineren. Vandaag bijvoorbeeld met een kruidige pesto, zoute feta en olijven en geroosterde pompoenpitten. Je roostert ook een goeie portie sperziebonen en rode paprika.

Wat je van ons krijgt

- 200g risoni ¹
- 1 rode paprika
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje pompoenpitten
- 15g verse kruidenmix: basilicum, munt en platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 zakje zwarte olijven
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 813kcal, vet 40.8g, koolhydraten 88.7g, eiwit 22.6g



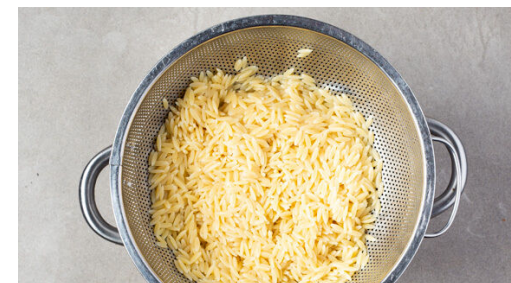
1. Paprika snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



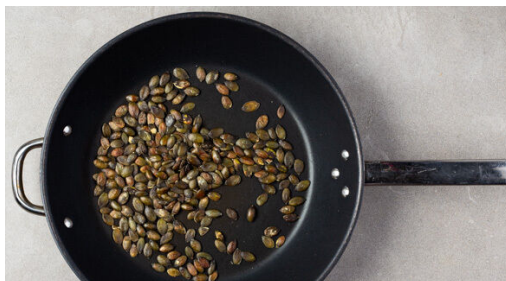
2. Groenten roosteren

Verdeel de **paprika** en **bonen** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de ras el hanout** en een snuf zout en peper. Rooster 12-15min in de oven, tot de **bonen** lichtbruin zijn.



3. Risoni koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 7-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



4. Pitten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin. Schep uit de pan en laat afkoelen.



5. Pesto voorbereiden

Hak de **basilicum** en **peterselie incl. steeltjes** grof en pluk de **muntblaadjes**. Pel en halveer de **knoflook**. Pers de **citroen** uit en snijd de **olijven** in ringen.



6. Pesto maken

Doe de **pompoenpitten**, **verse kruiden** en **knoflook** in een hoge (maat)beker met **1-2el citroensap** en 2el olijfolie. Pureer glad en breng de **pesto** op smaak met peper en zout. Meng de **pesto** met de **pasta** en voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Serveer de **risoni** met de **ovengroenten**, verkruimel de **feta** erboven en bestrooi met de **olijven**.