

Pennes végétariennes toutes garnies avec olives et bocconcini

Végé

25 minutes



Pennes



Tomates broyées



Bébés épinards



Poivrons rouges rôtis



Olives mélangées



Gousses d'ail



Bocconcini



Basilic



Parmesan, râpé
grossièrement



Assaisonnement
italien



Petites tomates

BONJOUR BOCCONCINI

Une version miniature de la mozzarella fraîche!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pennes	170 g	340 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Bébés épinards	113 g	227 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Olives mélangées	30 g	60 g
Gousses d'ail	1	2
Bocconcinis	100 g	200 g
Basilic	7 g	7 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour connaître les valeurs nutritives de cette recette telle quelle, veuillez consulter notre site Web ou notre application.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire les pâtes

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **pennes** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, de 10 à 12 minutes. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter.



Terminer la sauce

Ajouter les **pennes**, les **épinards** et les **olives** dans la poêle. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 minutes. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus claire, ajouter l'eau de cuisson réservée.)



Préparer

Pendant que les **pâtes** cuisent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper les **tomates** en deux. Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, en réservant le **liquide**, puis les hacher grossièrement. Égoutter les **olives**, en réservant la **saumure**, puis les hacher grossièrement. Déchirer grossièrement le **basilic**. Déchirer les **bocconcinis** en quartiers.



Assembler les pâtes

Ajouter les **bocconcinis**, la **moitié** du **basilic** et la **moitié** du **parmesan** dans la poêle contenant les **pâtes**. Remuer jusqu'à ce que les **bocconcinis** commencent fondre, de 30 secondes à 1 minute. **Saler** et **poivrer** au goût.



Commencer la sauce

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** commencent à ramollir. Baisser à feu moyen-élevé. Ajouter l'**assaisonnement italien**, les **poivrons rouges rôtis**, les **tomates broyées**, la **saumure d'olives** et le **liquide des poivrons rouges rôtis** dans la poêle. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition. Lorsque le tout bouillira, baisser à feu moyen. Terminer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, de 5 à 7 minutes.



Terminer et servir

Répartir les **pâtes** dans les bols. Parsemer du **reste** du **basilic** et du **reste** du **parmesan**.

Le repas est prêt!