

Pennes aux tomates séchées et aux épinards

avec mozzarella marinée et ciabatta à l'ail

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Pennes



Mozzarella fraîche



Pain ciabatta



Pesto de tomates séchées au soleil



Bébés épinards



Tomate Roma



Gousses d'ail



Oignon jaune



Parmesan, râpé



Assaisonnement italien



Base pour sauce tomate



Flocons de piment



Glaçage balsamique

BONJOUR MARINADE POUR MOZZARELLA

La mozzarella reçoit une dose de saveur rafraîchissante grâce à cette huile aux herbes maison!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pennes	170 g	340 g
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Pain ciabatta	1	2
Pesto de tomates séchées au soleil	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Flocons de piment	1 c. à thé	2 c. à thé
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant., pour 4 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- En attendant que l'eau vienne à ébullition, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **mozzarella** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Faire mariner la mozzarella et griller les pains

- Dans un bol moyen, ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), le **reste de l'assaisonnement italien** et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Ajouter la **mozzarella**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer délicatement pour enrober.
- Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le **haut**, puis garnir de la **moitié** de la **mozzarella**.
- Faire griller au **centre** du four 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **fromage** ait fondu. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



2 Faire cuire les penes

- Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



5 Terminer et servir

- Ajouter la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, le **pesto** et la **moitié** du **parmesan** à la casserole contenant les **pennes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer de 1 à 2 min pour bien enrober les **pennes**.
- Couper les **pains à l'ail** en triangles.
- Répartir les **pennes** dans les assiettes. Garnir du **reste** de la **mozzarella**.
- Arroser d'**un filet** de **glaçage balsamique**. Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **flocons de piment**, si désiré.
- Servir les **ciabattas à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!



3 Préparer la sauce

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent., en remuant souvent.
- Ajouter la **base pour sauce tomate**, les **tomates**, les **épinards**, la **moitié** de l'**ail** et **2 c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.