



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 21
2015

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

Spaghetti integrale met worst van Brandt & Levie en tomatensaus

De tomatensaus heeft een zoet-pikante smaak

Voor een lekkere tomatensaus is het belangrijk dat je de tomatenpuree kort bakt. Tomaten hebben namelijk een lichtzure smaak. Als je de tomatenpuree kort op matig vuur bakt, dan komt de zoete smaak van de tomaten extra goed naar boven. De worst bevat o.a. salie, gember en nootmuskaat.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Ui



Knoflookteen



Rozemarijn



Salie



Tijm



Varkensworst



Paprikapoeder



Tomatensaus



Spaghetti integrale



Tomatenblokjes



Spinazie

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Rozemarijn (takjes) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Salie (blaadjes)	2	3	4	5	6	7
Tijm (takjes) ⊕	1	2	3	4	5	6
Varkensworst	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenspuree (blik)	⅓	⅔	1	1	1½	2
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

Voedingswaarden 694 kcal calorieën | 34 g eiwit | 76 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 12 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon voor de spaghetti.



2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Ris de rozemarijn-blaadjes van de takjes en snijd fijn. Snijd de salieblaadjes fijn en ris de tijmblaadjes van de takjes. Snijd de varkensworst in dunne plakken.



3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rozemarijn 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de worst toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de salie, tijm, paprikapoeder en tomatenspuree toe en bak al roerende 1 minuut.



4 Kook de spaghetti, afgedekt, 9 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

5 Voeg de tomatenblokjes, zwarte balsamicoazijn, suiker en 50 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan. Breng op smaak met peper en zout en kook de saus, afgedekt, 6 - 7 minuten.

6 Scheur de spinazie klein boven de wok of hapjespan en laat de spinazie slinken. Voeg vervolgens de spaghetti toe en verhit nog 1 minuut.

7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer naar wens met extra vierge olijfolie.

Tip! Ben jij dol op pittig eten? Voeg dan per persoon ¼ tl chilivlokken toe tijdens het fruiten van de ui en knoflook. Het zakje met chilivlokken hebben we deze week extra in de box gedaan.

Samen met de worstenmakers van Brandt & Levie hebben we gekeken naar de samenstelling van de worst. Deze worst is dus speciaal voor dit gerecht gemaakt. En dat proef je!