



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Bij deze pasta met zalm is het lekker om een frisse, zomerse wijn te drinken. In deze mix van de druiven macabeo en chardonnay proef je de Catalaanse zon.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 22
2016

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

Caserecce integrale met warmgerookte zalmsnippers en citroentijm

Met een unieke soort courgette

Je voegt witte courgette toe aan deze snelle en zomerse pasta. Niet schrikken dus als de groente in je box een ander kleurtje heeft. Deze courgette is zoeter dan de groene variant. De citroentijm zorgt voor frisheid en combineert erg lekker met de warmgerookte zalm. Top met de scherpe rucola!

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



kindvriendelijk



lactosevrij



Rode ui



Witte courgette



Verse citroentijm



Warmgerookte zalmsnippers



Caserecce integrale



Rucola

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Witte courgette	½	1	1½	2	2½	3
Verse citroentijm (takjes) 15)	3	6	9	12	15	18
Warmgerookte zalmsnippers (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Caserecce integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Rucola (g) 15)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Extra vierge olijfolie (el)*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 580 kcal | 36 g eiwit | 69 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 9 g vezels



1 Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de caserecce.



2 Snipper de rode ui en snijd de courgette in halve plakken. Ris de blaadjes van de takjes citroentijm en snijd of hak fijn. Trek met twee vorken de warmgerookte zalmsnippers los.

3 Kook de caserecce in de pan met deksel, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de courgette en citroentijm toe, draai het vuur middellaag en bak 5 minuten mee.

5 Voeg de caserecce en het grootste deel van de warmgerookte zalmsnippers toe aan de courgette en verhit nog 1 minuut. Roer vervolgens het grootste deel van de rucola erdoor en breng op smaak met peper en zout.



6 Verdeel de het gerecht over de borden. Garneer met de overige warmgerookte zalmsnippers en de overige rucola. Besprenkel naar smaak met de extra vierge olijfolie.

Weetje! Een koudgerookte zalm wordt tot zo'n 25 graden verhit tijdens het roken en een warmgerookte zalm tot ongeveer 85 graden. Door het roken op hoge temperatuur wordt de structuur van de filet wat steviger en is hij dus ideaal om als snippers te serveren.