



Courgettepasta met romige kruidensaus

met mini-romatomaten en rood basilicum

FAMILY **VEGGIE** 25 min. • Eet binnen 5 dagen



FAMILY



Rode ui



Knoflookteen



Mini-romatomaten



Spaghetti



Geraspte Italiaanse kaas



Kruidenroomkaas



Pesto vinaigrette



Rode basilicum



Walnootstukjes



Courgette-spaghetti

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, kleine kom, hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Geraspte Italiaanse kaas* (g 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Pesto vinaigrette (g 7)	20	40	60	80	100	120
Rode basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Courgette-spaghetti* (g 23)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 / 705	759 / 181
Vetten (g)	33	9
Waarvan verzadigd (g)	12,3	3,2
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	8,3	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	0,8	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja 23) Selderij 25) Sesamzaad

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Voorbereiden

Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook met een flinke snuf zout voor de spaghetti. Snipper de **rode ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **mini-romatomaten**.



4. Smaakmakers mengen

Meng ondertussen in een kleine kom de helft van de **Italiaanse kaas** met de **kruidenroomkaas** en de **pesto vinaigrette**. Snijd de **rode basilicum** fijn. Maak ondertussen in een kleine kom een topping door de rest van de **geraspte Italiaanse kaas**, **walnootstukjes** en **rode basilicum** te mengen, bewaar deze voor de garnering.



2. Spaghetti koken

Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.



5. Mengen

Voeg de **courgette spaghetti** toe aan de mini-romatomaten en bak 1 – 2 minuten mee. Voeg de **spaghetti**, het kruidenroomkaas-mengsel en per persoon 1 tl zwarte balsamicoazijn toe aan de groenten. Meng alles goed door en breng indien nodig op smaak met peper en zout.



3. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelmatig vuur en bak de **rode ui** en **knoflook** 3 – 4 minuten. Voeg de **mini-romatomaten** toe en bak nog 4 – 6 minuten.



6. Serveren

Verdeel de spaghetti over diepe borden. Garneer met de topping van de kaas, walnootstukjes en rode basilicum.

TIP: *Wist je dat walnoten een van de enige noten zijn met omega-3 vetzuren? Omega-3 vetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten. Tijdens de zwangerschap en periode van borstvoeding ondersteunen omega-3 vetzuren de ontwikkeling van de hersenen van het kind.*

Eet smakelijk!