



# Fettuccine met chipolataworstjes in pittige tomatensaus

Met gepofte paprika, harissa en basilicum



- Totaal: **25-30** min.
- Discovery
- Veel handelingen
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij

Deze pasta met saus van verse pruimtomaat is op smaak gebracht met pittige harissa. Houd je van heet? Voeg dan gerust wat meer toe. Voor een intens zoete smaak pof je de paprika in de oven totdat hij zwartgeblakerd is.



## L'AURÉOLE ROUGE

Merlot is vaak de beste rode wijn bij pittige gerechten. Tannines botsen namelijk met peper en omdat merlot weinig tannines heeft en rond van smaak is, sluit de wijn juist heel goed aan.



Gele paprika \*



Rode paprika \*



Knoflookteen



Rode ui



Pruimtomaat \*



Verse basilicum \*



Runderchipolataworstjes \*



Fettuccine di semola



Tomatenpassata



Harissa \*



Gedroogde oregano



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met chipolataworstjes in pittige tomatensaus**.



### 1 PAPIKA POFFEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg zowel de **gele** als de **rode paprika** op een bakplaat met bakpapier en bak 25 – 30 minuten in de oven, draai halverwege om (zie tip). Haal de **paprika's** uit de oven, leg in een kom en dek direct af met huishoudfolie (zie tip). Laat een paar minuten liggen en snijd dan de eventueel hele **paprika** open, trek voorzichtig de schil eraf en snijd de **paprika's** in repen.



### 4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **rode ui** en **knoflook** 2 minuten in het bakvet van de worstjes. Verlaag het vuur en voeg de **tomatenpassata**, de blokjes **pruimtomaat**, de **harissa**, de **oregano**, de rodewijnazijn en de suiker toe en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Kook ondertussen ruim water in een pan met deksel voor de fettuccine. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snipper de **rode ui**. Snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Snijd het **basilicum** in fijne reepjes.

#### ★ TIP

Pas op als je de paprika opensnijdt: er komt hete stoom uit!



### 5 PASTA MENGEN

Snijd ondertussen de **worst** in stukjes van 1 cm en voeg samen met de **fettuccine** en de helft van de **gele** en **rode paprika** toe aan de koekenpan. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

#### ★ TIP

Heeft de schil van de paprika flink wat zwarte plekjes? Geen probleem! Juist dat geeft die lekkere grilsmaak.



### 3 WORSTJES BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **runderchipolataworstjes** in 4 – 6 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Kook ondertussen de **fettuccine**, afgedekt, 11 – 13 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

#### ★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Gebruik tijdens stap 3 dan alle fettuccine.



### 6 SERVEREN

Verdeel het pastagerecht over de borden en garneer met het **basilicum** en de overige **paprika**.

#### ★ WEETJE

Door de paprika's nadat je ze uit de oven haalt direct af te dekken met huishoudfolie, slaat de stoom terug op de paprika. De warmte in de kom zorgt er vervolgens voor dat het velletje makkelijker loslaat.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Verse basilicum (blaadjes) 23 *	7	14	21	28	35	42
Runderchipolataworstjes (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Fettuccine di semola (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Tomatenpassata (g)	100	200	300	400	500	600
Harissa (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2644 / 632	331 / 79
Vet totaal (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8,0	1,0
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	24,4	3,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,1	0,1


#### ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 37 | 2017

