



# Fettuccine met warmgerookte makreel

Met cherrytomaten, crème fraîche en verse oregano



## LAVILA BLANC

*Lavila blanc past qua frisse smaak goed bij de tomaatjes en de paprika, maar is om diezelfde reden een welkome tegenhanger van het vetje van de makreel.*



Warmgerookte makreel \*



Crème fraîche \*



Sjalot



Knoflookteen



Verse oregano



Rode paprika



Rode cherrytomaten



Fettuccine

- Totaal: **25-30** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **5** dagen
- Quick & Easy

Vandaag staat er makreel op het menu. In de rokerij wordt de versgevangen makreel schoongemaakt en een nacht gepekeld in zout water. Hierna wordt de vis op ambachtelijke wijze warmgerookt bij een temperatuur van circa 80 graden. Makreel is rijk aan omega 3-vetzuren en dat maakt het een gezonde vis.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met warmgerookte makreel**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

Haal de **makreel** alvast uit de koelkast. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fettuccine. Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Ris de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd of hak de blaadjes fijn. Snijd de **paprika** in blokjes en halveer de **cherrytomaten**.



### 4 MAKREEL VERDELEN

Verdeel ondertussen de **makreel**, met een vork, in kleine stukken.



### 2 PASTA KOKEN

Kook de **fettuccine**, afgedekt, 10 – 12 minuten, bewaar wat kookvocht en giet daarna af.



### 5 MENGEN

Voeg de **crème fraîche** en 25 ml kookvocht van de pasta per persoon toe aan de groenten en laat 1 minuut koken. Roer daarna de **fettuccine** en het grootste deel van de **makreel** erdoor.

#### ★ TIP

Ook lekker: bak de helft van de oregano krokant in wat olie en garneer hier de pasta mee. Je geeft de olie daarnaast veel smaak. Heerlijk voor in een dressing.



### 3 FRUITEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot**, **knoflook** en **oregano** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika** en **cherrytomaten** toe, bak 5 minuten en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en verdeel de overige **makreel** erover.

#### ★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 75 gram fettuccine per persoon.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Warmgerookte makreel (g) 4) *	75	150	225	300	375	450
Sjalot (st)	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse oregano (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* In de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3225 / 771	519 / 124
Vet totaal (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,2
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	0,9	0,1


#### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 20 | 2017

