



FETTUCCINE MET AUBERGINE EN VERSE KRUIDEN

Met semi-zongedroogde tomaten



AUBERGINE

Wist je dat er een grote variatie in soorten aubergines zijn, van wit en groen tot paars en bijna zwart. In Nederland eten we meestal de paarse variant.



Knoflookteen



Rode ui



Aubergine



Semi-zongedroogde tomaten *



Fettuccine



Tomatenblokjes



Verse bladpeterselie *



Verse basilicum *



Rucola *

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Lactosevrij

Dit gerecht is een variatie op een klassieke Italiaanse combinatie: pasta met tomaat en verse kruiden. In dit recept wordt er aubergine aan toegevoegd. Deze pasta is zeer gemakkelijk te maken. Om het extra feestelijk te maken, zitten er semi-zongedroogde tomaten bij.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan met deksel, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met aubergine en verse kruiden**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **fettuccine**. Snijd de **semi-zongedroogde tomaten** klein. Snijd of pers de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd of pers de **knoflook** fijn en snipper de **rode ui**.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit ½ el olie per persoon van de **semi-zongedroogde tomaten** in een koekenpan met deksel en bak de **aubergine** 2 minuten op hoog vuur. Voeg de **semi-zongedroogde tomaten** toe en bak, afgedekt, nog 6 - 8 minuten op middellaag vuur.



3 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **fettuccine**, afgedekt, 8 - 10 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.



4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** toe en laat 5 minuten zachtjes koken op middellaag vuur totdat er een saus ontstaat.



5 SMAAKMAKERS TOEVOEGEN

Hak het **peterselie** grof en scheur het **basilicum** klein. Voeg de **aubergineblokjes** bij de **tomatensaus** en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de helft van de tomatensaus door de **fettuccine** en verdeel over de borden. Verdeel de overige saus eroverheen en garneer met de kruiden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Semi-zongedroogde tomaten (g) *	35	60	90	120	150	180
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2192 / 524	306 / 73
Vet totaal (g)	10	1
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	21,1	2,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten


Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★ TIP

Houd je van pittig eten? Voeg dan een ½ theelepel sambal per persoon toe aan de tomatensaus.

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 14 | 2017

