



Linguine met cherrytomaten, kappertjes en olijven

Met verse peterselie en feta



LINGUINE

Deze pasta lijkt op spaghetti, maar is iets langer en dikker. Pasta bestaat in Italië in alle soorten en maten, er zijn meer dan 300 verschillende pastasoorten.



Passata



Linguine



Verse bladpeterselie *



Olijven & kappertjes *



Knoflookteen



Rode cherrytomaten *



Pruimtomaat *



Feta *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 5 dagen

Veggie

Dit smakelijke pastagerecht staat in een handomdraai op tafel en je gebruikt maar één pan! De ster van de zomer is de tomaat, die je in wel drie verschillende vormen terugziet in dit gerecht: cherrytomaatjes, pruimtomaaten en passata. Met typische ingrediënten uit de mediterrane keuken, zoals olijven, kappertjes, knoflook en feta, haal je het vakantiegevoel in huis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **linguine met cherrytomaten, kappertjes en olijven**.



1 PASTA BEREIDEN

- Doe de **tomatenpassata** in een pan met deksel en voeg daar 150 ml water per persoon aan toe.
- Breek de **linguine** doormidden en leg in de saus. Zorg dat de **linguine** volledig met saus bedekt is.
- Kook de **linguine**, afgedekt, 12 – 14 minuten in de pan met deksel. Roer tussendoor regelmatig over de bodem van de pan om aanbakken te voorkomen ★.



3 SAUS AFMAKEN

- Voeg, zodra alles gesneden is, de **tomaat, olijven, kappertjes, knoflookteen** en het grootste deel van de **peterselie** toe aan de **linguine**, breng op smaak met peper en zout en kook de resterende tijd met de **linguine** mee. Roer goed door.
- Verkruiemel ondertussen de **feta**.



2 SNIJDEN

- Snijd de **verse peterselie** grof.
- Halveer de **olijven** en haal de schil van de **knoflookteen**.
- Halveer de **rode cherrytomaten** en snijd de **pruimtomaat** in blokjes
- Vergeet niet regelmatig de **linguine** door te roeren.



4 SERVEREN

- Haal de pan van het vuur, roer nog eenmaal goed door en breng verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **linguine** over de borden.
- Garneer met de **feta** en overige **peterselie** en vergeet niet vooral de **knoflooktenen** eruit te halen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Passata (ml)	100	200	300	400	500	600
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Olijven & kappertjes (g) *	45	90	135	180	225	270
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Pruimtomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen*

Peper & zout* naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2722 / 543	386 / 92
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,9
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	8,9	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,6	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose


Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

★ **TIP:** Zorg ervoor dat de linguine altijd bedekt is met saus zodat de pasta gelijkmatig gaart.

★ **TIP:** Kook je dit recept voor meer dan 3 personen? Snijd dan eerst alle ingrediënten voordat je de linguine opzet. Zo voorkom je dat de linguine gaar is voordat jij klaar bent.

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).