



Linguine met geroosterde groenten en feta

Met groene kruiden, olijven en kappertjes



CHERRYTOMATEN

Heb je een zonnig plekje op de vensterbank of je balkon? Een cherrytomatenplant voelt zich daar helemaal thuis - zo teel je heel eenvoudig je eigen tomaten.



Courgette *



Rode cherrytomaten *



Linguine



Knoflookteen



Olijven & kappertjes *



Feta *



Verse munt *



Verse basilicum *



Verse bladpeterselie *

Totaal: 20-25 min.

Family

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

De bereiding van deze snelle pasta is heel simpel, maar de smaken zijn dat zeker niet. De hartige kappertjes, olijven en feta vormen een smakelijk contrast met de zoete cherrytomaatjes. Samen met de verschillende groene kruiden vormt dit gerecht een complex geheel van smaken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **linguine met geroosterde groenten en feta**.



1 ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de linguine. Snijd de **courgette** in plakken van een halve cm. Verdeel de **courgette** samen met de rode **cherrytomaten** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 – 20 minuten in de oven, of tot de **cherrytomaten** open beginnen te barsten.



4 SMAAKMAKERS MENGEN

Meng de **knoflook**, **olijven**, **kappertjes** en extra vierge olijfolie in een kleine kom ★.



2 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5 OP SMAAK MAKEN

Voeg het olijvenmengsel toe aan de **linguine** en schep goed om.

★**WEETJE:** Wist je dat kappertjes de ongeopende bloemknopjes van de kappertjesplant zijn?



3 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **olijven** en snijd de **kappertjes** fijn. Verkrummel de **feta**. Snijd de blaadjes **ment** en **basilicum** in dunne reepjes. Snijd de **peterselie** fijn.



6 SERVEREN

Verdeel de **linguine** over de borden en garneer met de **feta**, de **ment**, de **basilicum** en de **peterselie**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie. Serveer met de gepofte **cherrytomaten** en **courgette**.

★**TIP:** Kook je voor kids? Kappertjes en olijven zijn sterk van smaak, je kunt deze ook apart houden zodat iedereen ze aan tafel zelf kan toevoegen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Linguine (g) 1) 7) 20)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijven & kappertjes (g) *	30	60	90	120	150	180
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Verse munt (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	514 / 123
Vet totaal (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	12,0	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,8	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 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).