



WIJNBOX

**Sedosa blanco**

Dit gerecht heeft alles wat een gebalanceerd recept inhoudt: het vette van de makreel, de aardse smaken van de champignons en een bittertje van de rucola. De ideale wijn hierbij is deze witte Sedosa!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Fusilli met warmgerookte makreel, champignons en rucola

Eten waar je vrolijk van wordt

De warmgerookte makreel, gevangen in de Noordzee, geeft deze pastasaus een heerlijk zilte smaak. Je garneert de maaltijd met wat verse rucola om het gerecht meer pit te geven. Lekker met zachte Hollandse champignons en fusilli uit Italië met extra vezels.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Champignons



Warmgerookte makreel



Rucola



Crème fraîche



Fusilli integrale



Sjalot



Rozemarijn

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli integrale (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g)	125	250	375	500	625	750
Warmgerookte makreel (g) <b>4)</b>	90	180	270	360	450	540
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) <b>7) 15) 20)</b>	2	4	6	8	10	12
Rucola (g) <b>23)</b>	60	120	160	200	280	320
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **4)** Vis  
**7)** Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **20)** soja en **23)** selderij.

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 753 kcal | 33 g eiwit | 66 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli. Voeg de fusilli toe en kook, afgedekt, 10 – 12 minuten op middellaag vuur. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snipper de sjalot en snijd de champignons in kwarten. Verdeel de warmgerookte makreel met een vork in kleine stukken.

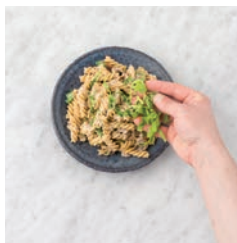
**3** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de champignons en rozemarijn toe en bak 4 minuten op hoog vuur. Voeg de crème fraîche en 25 ml van het kookvocht van de fusilli per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

**4** Voeg de fusilli en gerookte makreel toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut.



**5** Scheur de helft van de rucola klein boven de wok of hapjespan, schep door het gerecht en breng verder op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige rucola. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



**Tip!** Dit is een heerlijk en makkelijk recept om vooraf te bereiden en lauwwarm te eten tijdens een barbecue of picknick.