



Romige linguine

Met garnalen en courgette



Courgette *



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat *



Citroen



Linguine



Garnalen *



Crème fraîche *

Totaal: **30-35** min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

In Italië maakt pasta deel uit van het cultureel erfgoed. Het geheim van een goede pasta? Eenvoud. Deze combinatie van garnalen, frisse groenten en heerlijk geurende rozemarijn brengt je zo naar de Middellandse zee. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan met deksel, hapjespan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **romige linguine**.



1 COURGETTE ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **courgette** in halve plakken van ½ cm. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de **gedroogde rozemarijn** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 – 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** bruin en gaar is ★.



2 SNIJDEN EN KOKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Kook ruim water in een pan met deksel en kook hierin de **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 GARNALEN BAKKEN

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur ★★. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.



4 SAUS MAKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de blokjes **tomaat** toe en bak ze in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **crème fraîche** toe en laat al roerend smelten. Meng per persoon ½ tot 1 el kookvocht van de linguine door de **sous** om hem wat vloeibaarder te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5 PASTA MENGEN

Voeg de **linguine** toe aan de hapjespan en meng met de **sous**. Voeg de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.

★★ **TIP:** Houd de courgette goed in de gaten. De baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je hem snijdt en van de sterkte van je oven.



6 SERVEREN

Verdeel de **linguine** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi naar smaak met de overige **citroenrasp**.

★★ **TIP:** Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt, worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gedroogde rozemarijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomaat (st) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Citroen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Linguine (g 1) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Garnalen (g 2) * | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Crème fraîche (el) 7) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zonnebloemolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| | | |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2954 / 706 | 554 / 132 |
| Vet totaal (g) | 30 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,3 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 79 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 17,1 | 3,2 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwit (g) | 27 | 5 |
| Zout (g) | 0,7 | 0,1 |

ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 65 g linguine per persoon en 1 el crème fraîche.

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).