



Spaghetti aglio olio met oude kaas

Met cherrytomaat, courgette en basilicum



SYNERA TINTO

Dit rijke gerecht met knoflook en oude kaas vraagt om een wat stevigere rode wijn met voldoende structuur zoals de Synera Tinto uit Portugal.



Courgette *



Rode cherrytomaten *



Spaghetti integrale



Sjalot



Knoflookteen



Verse basilicum *



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Geraspte oude kaas *

Totaal: 30-35 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Pasta aglio olio is een echte klassieker uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk is het een eenvoudig pastagerecht met enkel knoflook, olijfolie en peterselie. Jij maakt er deze week een volwaardig hoofdgerecht van door cherrytomaat, courgette en oude kaas toe te voegen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti aglio olio met oude kaas**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti integrale. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm.



2 GROENTEN BEREIDEN

Verdeel de blokjes **courgette** over één kant van een bakplaat met bakpapier en verdeel de **rode cherrytomaten** over de andere kant van de bakplaat. Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie en breng op smaak met met peper en zout. Bak 18 - 20 minuten in de oven.



3 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af. Snipper ondertussen de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Scheur de blaadjes **basilicum** klein. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 PASTA BEREIDEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 minuten op laag vuur. Voeg de gedroogde **oregano** toe en bak 1 minuut. Voeg de **spaghetti** en de helft van de **geraspte oude kaas** toe. Verhit 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.



5 MENGEN

Haal de pan van het vuur en voeg de groenten uit de oven toe aan het spaghettimengsel. Meng er vervolgens de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** door.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **pompoenpitten** en met de overige **basilicumblaadjes** en **oude kaas**.

★ TIP

Verse zachte kruiden zoals basilicum voeg je over het algemeen liever aan het einde aan een gerecht toe. Dat ziet er niet alleen mooier uit, maar zo komt de smaak ook beter tot zijn recht.

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
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3096 / 740	483 / 115
Vet totaal (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,5
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	12,9	2,0
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	0,5	0,1


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 45 | 2017

