



# Spaghetti aglio olio met oude kaas

Met tomaat, courgette en basilicum



## SYNERA TINTO

Bij spaghetti aglio olio zouden we normaal gesproken voor wit gaan. Maar door de oude kaas en tomaat kiezen we voor deze soepele rode uit Spanje.



Tomaat



Pompoenpitten



Spaghetti integrale



Sjalot



Knoflookteen



Verse basilicum ✨



Oregano



Oude kaas ✨



Courgette

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Spaghetti aglio olio is een echte klassieker uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk is het een eenvoudig pastavoorgerecht met enkel knoflook, olijfolie en peterselie. Jij maakt er deze week een volwaardig hoofdgerecht van door er tomaat, courgette en oude kaas aan 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. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm en de **tomaat** in dunne plakken. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 2 GROENTEN BEREIDEN

Leg de **courgette** en de **tomaat** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Bestrooi met peper en zout en meng door elkaar. Bak 15 minuten in de oven.



## 3 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **spaghetti** in de pan met deksel, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af. Snipper de **sjalot** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Scheur de **basilicumblaadjes** klein.



## 4 PASTA BEREIDEN

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



## 5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de pan van het vuur en voeg de **groenten** uit de oven toe aan het **spaghettimengsel**. Voeg hier vervolgens de extra vierge olijfolie en het grootste deel van de **basilicumblaadjes** aan toe.



## 6 SERVEREN

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

### ★ TIP

Verse 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 ook de smaak beter tot zijn recht.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
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
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2611 / 624	696 / 166
Vet totaal (g)	25	7
Waarvan verzadigd (g)	8,0	2,1
Koolhydraten (g)	72	19
Waarvan suikers (g)	13,2	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	6
Zout (g)	0,5	0,1

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 24 | 2017

