



Spaghetti aglio olio met venkel

Met grana padano, basilicum en pijnboompitten



CABRIZ TINTO

Deze elegante rode wijn met karakter komt uit de Portugese Dão en is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. De wijn heeft levendige bessennoten en een verrassend aangename frisheid, maar ook kruidigheid en een houttoets.



Knoflookteen



Venkel *



Cherrytomaten *



Pijnboompitten



Spaghetti integrale



Sjalot



Verse basilicum *



Gedroogde oregano



Grana padano *

Totaal: 20-25 min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Pasta aglio olio is een echte klassieker uit de Italiaanse keuken met drie basisingrediënten: knoflook, olijfolie en peterselie. Vandaag voeg je er cherrytomaten en venkel uit de oven aan toe. Door de tomaatjes te roosteren, worden ze nog zoeter van smaak. De venkel blijft knapperig en zorgt voor een bite in het gerecht. De peterselie vervang je door verse basilicum die goed bij het zoete van de tomaten past.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, aluminiumfolie en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti aglio olio met venkel**



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook ruim water in een pan met deksel voor de spaghetti. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes.



2 GROENTEN ROOSTEREN

Doe de **venkel**, **cherrytomaten** en de helft van de **knoflook** in een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie ★. Breng op smaak met peper en zout, meng goed, dek af met aluminiumfolie en bak 20 minuten in de oven.



3 KOKEN, SNIJDEN, SCHEUREN

Kook ondertussen de **spaghetti** in de pan met deksel, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af. Snipper ondertussen de **sjalot** en scheur de **basilicum** klein.



4 ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 OP SMAAK BRENGEN

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



6 SERVEREN

Haal de pan van het vuur en meng de **groenten** uit de oven door de **spaghetti**. Voeg ook de extra vierge olijfolie en de helft van de **basilicum** toe. Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **pijnboompitten** en de overige **basilicum** en **grana padano**.

★ **TIP:** Eet je liever zachtere venkel? Bak deze dan met de olijfolie alvast 5 minuten in de oven, voeg daarna de tomaten, knoflook en balsamico toe en bak samen nog 20 minuten.

✳ **WEETJE:** Dit gerecht bevat 1/3 van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vezels.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Venkel (st) ✳	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti integrale (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Sjalot (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse basilicum (blaadjes) 23) ✳	6	12	18	24	30	36
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Grana padano, geraspt (g) 3) 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)	3184 / 761	540 / 129
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,5
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 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

En 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 13 | 2018

