



SPAGHETTI ALLA CARBONARA MET VARKENSFILET MET SPEKJES, BLADPETERSELIE EN FRISSE SALADE



Spaghetti



Vrije-uitloepi *



Parmigiano reggiano,
blokje *



Knoflookteen



Verse bladpeterselie *



Mini-romaine *



Rode paprika *



Mini-romatomaten *



Sjalot



Spekblokjes *



Varkensfilet *



Olijven & kappertjes *



30 min



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Een van de vele theorieën over hoe spaghetti carbonara aan zijn naam is gekomen, is dat de grote hoeveelheid zwarte peper die erover wordt gemalen deed denken aan kolengruis - carbone betekent kolen. Een andere is dat het simpelweg de pasta van de kolenmijnwerkers was. Het geheim van een goede carbonara: eenvoud. Het gerecht bestaat naast pasta uit maar drie ingrediënten: eieren, spek en kaas.

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, 2x koekenpan, saladekom, aluminiumfolie en fijne rasp.
Laten we beginnen met het koken van de spaghetti alla carbonara met varkensfilet.



1 PASTA KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel en kook de **spaghetti** in 12 - 14 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Breek intussen de **eieren** in een kom. Rasp de helft van de **parmigiano reggiano** en voeg toe aan de kom. Meng goed tot de **eieren** losgeklopt zijn, meng met 1 el water per persoon en breng op smaak met peper en zout. Pers de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **bladpeterselie** grof. Snijd de **mini-romaine** in reepjes. Snijd de **rode paprika** in blokjes en de **mini-romatomaten** in kwarten. Snijd de **sjalot** in dunne ringen.



3 VLEES BAKKEN

Verhit een grote koekenpan, zonder bakvet, op hoog vuur en bak de **spekblokjes** 5 - 6 minuten. Breng ondertussen de **varkensfilet** op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een andere koekenpan en bak de **varkensfilet** 2 - 3 minuten aan beide kanten gaar. Laat daarna rusten onder aluminiumfolie.



4 DRESSING MAKEN

Meng de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn, de honing, de **sjalot** en peper en zout naar smaak in een saladekom.



5 PASTA ROEREN

Voeg de **spaghetti** en de **knoflook** toe aan de koekenpan met **spekjes** en roer goed door. Neem de koekenpan van de warmtebron en voeg het **eimengsel** toe aan de koekenpan. Roer goed tot het **eimengsel** gestold is. Roer daarna de **bladpeterselie** door de **spaghetti**.



6 SERVEREN

Meng de **mini-romaine**, de **rode paprika**, de **mini-romatomaten**, de **olijven** en de **kappertjes** door de **dressing**. Serveer de **pasta carbonara** in diepe borden en leg daar de **varkensfilet** gesneden op. Rasp de overige **parmigiano reggiano** erover. Serveer met de **salade**.

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Parmigiano reggiano, blokje (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Mini-romaine (krop) *	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g) *	50	100	150	200	250	300
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Varkensfilet (120 g) *	120	240	360	480	600	720
Olijven en kappertjes (g) *	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3843 / 919	629 / 150
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,3
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	57	9
Zout (g)	2,7	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).