



# Spaghetti integrale met rundermerguezworst

Met kleurrijke tomaten en pompoenpitten



## BERTICOT ROUGE

*Bij de rundermerguezworstjes kun je gerust een wat stevigere rode wijn inzetten, zoals deze Berticot gemaakt van cabernet sauvignon.*



Rundermerguezworst \*



Rode ui



Knoflookteen



Pruimtomaat



Pompoenpitten



Verse citroentijm \*



Verse basilicum \*



Spaghetti integrale



Gele en oranje cherrytomaten



Laurierblad

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

De saus voor dit pastagerecht maak je niet met tomaat uit blik, maar met verse pruimtomaat en cherrytomaatjes. Door de spaghetti gaan stukjes rundermerguez, een lichtpittige worst gekruid met onder andere paprikapoeder, cayennepeper en kurkuma.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan met deksel, aluminiumfolie en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti integrale met rundermerguezworstjes**.



### 1 WORSTJES BAKKEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti integrale. Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de **rundermerguez** in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Draai het vuur middellaag en bak, afgedekt, nog 4 – 5 minuten per kant, of totdat de **worstjes** gaar zijn. Haal uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie, laat het bakvet in de pan.



### 2 SNIJDEN EN ROOSTEREN

Snipper ondertussen de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **pruimtomaat** in blokjes. Verhit een andere koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Ris ondertussen de blaadjes van de takjes **citroentijm** en snijd de blaadjes **basilicum** in reepjes.



### 3 KOKEN EN FRUITEN

Kook de **spaghetti**, afgedekt, 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Voeg ondertussen de **rode ui** toe aan dezelfde koekenpan waarin je de worst hebt gebakken en fruit 4 minuten op middellaag vuur. Roer er de **knoflook** door en bak nog 1 minuut.



### 4 SAUS MAKEN

Voeg de blokjes **pruimtomaat**, de **cherrytomaten**, het **laurierblad** en de zwarte balsamicoazijn toe en bak 6 – 8 minuten op middelhoog vuur. Druk de **cherrytomaten** met een pollepel voorzichtig plat tegen de zijkant van de koekenpan en bak nog 2 – 3 minuten, of tot de saus wat indikt. Roer de honing door de saus.



### 5 SPAGHETTI MENGEN

Snijd de **rundermerguezworstjes** in stukjes van 1 cm. Voeg de gekookte **spaghetti** en de stukjes **worst**, inclusief bakvet, toe aan de koekenpan met tomatensaus en schep goed om.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti** over de borden. Garneer met de **citroentijm**, **pompoenpitten** en **basilicum**.

### ★ TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan 60 gram spaghetti en laat de pompoenpitten achterwege.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rundermerguezworst (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Verse citroentijm (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gele en oranje cherrytomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Laurierblad (st)	1	1	1	1	2	2
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3272 / 782	476 / 114
Vet totaal (g)	30	1
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,4
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	9,9	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	0,1	0,0

## ALLERGENEN

1) Gluten

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 33 | 2017

