



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Fusilli integrale met makreel, verse dille en crème fraîche

De makreel is warmgerookt in Monnickendam

De makreel in dit gerecht, rijk aan omega-3-vetzuren, is in Monnickendam vakkundig gerookt en dat proef je! De dille geeft dit gerecht een anijsachtige smaak. Weet je niet zeker of je hier een liefhebber van bent? Voeg de dille dan nog niet toe in de pan, maar garneer de maaltijd op het bord naar smaak met dille.



25-30 min



gemakkelijk



Ui



Knoflook



Rode paprika



Groene paprika



Fusilli integrale



Dille



Makreel



Crème fraîche

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode paprika ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Dille (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Warmgerookte makreel (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2	2½
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 4) Vis

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** Calorieën: 721 kcal | Eiwit: 28 g | Koolhydraten: 69 g | Vet: 34 g, verzadigd vet 12 g | Vezels: 11 g



**1** Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli.

**2** Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de paprika's klein.

**3** Kook de fusilli, afgedekt, 9 minuten en giet daarna af.

**4** Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 3 – 4 minuten op middelmatig vuur. Voeg de paprika's toe, bestrooi met peper en zout en bak 6 minuten.

**5** Hak ondertussen de dille fijn en verdeel de warmgerookte makreel, met een vork, in kleine stukken.

**6** Voeg de crème fraîche en 1 - 2 el water per persoon toe aan de paprika's en laat 1 minuut koken. Roer daarna de fusilli, het grootste deel van de makreel en het grootste deel van de dille erdoor.

**7** Verdeel het gerecht over de borden. Verdeel de overige makreel over de maaltijd en garneer met de achtergehouden dille.



**Tip!** Heb je veldsla over van het gerecht met de kippendijfilet? Schep de veldsla dan op het laatste moment door de pasta. Of maak op elk bord een bedje van de veldsla en schep daar de maaltijd op.