



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 33
2015

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

Spaghetti integrale met kippendijfilet en tomatensalsa

Een Italiaanse pasta met zelfgemaakte spinaziesaus

Je maakt zelf een saus van spinazie, kookroom en grana padano. Dit is een saus boordevol ijzer en heeft, door de Italiaanse kookroom, een romige smaak. De verse basilicum mag natuurlijk niet ontbreken bij dit Italiaanse recept. Heb jij verse kruiden over? Kijk dan op ons blog voor tips!



30-35 min



gemakkelijk



pittig



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Tomaat



Verse basilicum



Spaghetti integrale



Kippendijfilet



Oregano



Spinazie



Kookroom



Grana padano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen	½	1	2	2	3	3
Rode peper ⊕	¼	½	½	¾	1	1
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes) ⊕	2	4	6	8	10	12
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kippendijfilet (g)	110	220	330	440	550	660
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g)	150	300	450	600	750	900
Kookroom (el) 7)	1½	3	4½	6	7½	9
Grana padano (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	Naar smaak					

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, staafmixer

Voedingswaarden 742 kcal | 47 g eiwit | 68 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti integrale.



2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de basilicum fijn.



3 Maak een salsa van de tomaat, ⅓ van de rode peper, de basilicum, extra vierge olijfolie en witte wijnazijn in een kom. Breng op smaak met peper en zout.



4 Kook de spaghetti, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

5 Snijd de kippendijfilet in blokjes. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de kippendijfilet met de oregano 5 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Haal uit de pan en houd in aluminiumfolie warm.

6 Verhit ondertussen de overige olijfolie in de wok of hapjespan en fruit de ui, knoflook en overige rode peper 2 minuten op hoog vuur. Zet het vuur lager, scheur de spinazie klein boven de pan en laat al roerende slinken. Voeg de kookroom en de grana padano toe aan de spinazie en bak nog 1 minuut. Haal de pan van het vuur en pureer de saus met een staafmixer.

7 Zet de pan terug op het vuur, voeg de spaghetti toe aan de saus en verhit nog 1 minuut.

8 Verdeel de spaghetti over de borden en serveer met de kippendijfilet en tomatensalsa.

Tip! Heb je geen staafmixer in huis? De saus is ook lekker als je de saus niet gepureerd hebt.