



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2016

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

Spaghetti aglio olio met oude kaas en tomaat

Extra smaakvol dankzij verse basilicum

Pasta aglio olio is een echte klassieker uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk is het een eenvoudig pastavoorgerecht met enkel knoflook, olijfolie en peterselie. Jij maakt er deze week een volwaardig hoofdgerecht van door er ovengroenten, smaakvolle oude kaas en knapperige pompoenpitten aan toe te voegen.



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



vegetarisch



Pompoenpitten



Courgette



Tomaat



Spaghetti integrale



Sjalot



Knoflookteen



Verse basilicum



Oregano



Oude kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pompoenpitten (g) 15	10	15	20	25	30	35
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Spaghetti integrale (g) 1	90	180	270	360	450	540
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes) 15	3	6	9	12	15	18
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Oude kaas (g) 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

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, ovenschaal

Voedingswaarden 682 kcal | 22 g eiwit | 74 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti.



2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snijd de courgette in blokjes van 1 cm en de tomatomaat in dunne plakken. Leg de courgette en de tomaat in een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Bestrooi met peper en zout en hussel door elkaar. Bak 15 minuten in de oven.



4 Kook ondertussen de spaghetti in de pan met deksel, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af.

5 Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Scheur de basilicum klein.

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



7 Haal de pan van het vuur en voeg de groenten uit de oven toe aan de spaghetti. Voeg hier vervolgens de extra vierge olijfolie en het grootste deel van de basilicum aan toe.

8 Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige basilicum, overige geraspte oude kaas en pompoenpitten.

Tip! Verse kruiden zoals basilicum voeg je over het algemeen het beste vlak voor het opdienen aan een gerecht toe. Het ziet er niet alleen mooier uit, maar zo komt de smaak ook beter tot zijn recht.