



WIJNBOX

Synera blanco
Gerookte makreel is vet van structuur. Deze frisse witte wijn zorgt voor een goed contrast en houdt je mond lekker fris.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 33
2016

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

Fettuccine met warmgerookte makreel en cherrytomaten

Het vakantiegevoel aan tafel!

In de rokerij wordt de vers gevangen makreel schoongemaakt en een nacht gepekeld in zout water. Hierna wordt de vis op ambachtelijke wijze warm gerookt bij een temperatuur van ca. 80 graden. Makreel is rijk aan omega 3-vetzuren en daardoor een gezonde vis. Perfect bij pasta!

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



Verse oregano



Warmgerookte makreel



Crème fraîche



Sjalot



Knoflookteen



Rode paprika



Cherrytomaten



Fettuccine

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse oregano (takjes)	2	4	6	8	10	12
Fettuccine (g) 1	90	180	270	360	450	540
Warmgerookte makreel (g) 4	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche (el) 7 15	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1	1
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **7)** Melk/
lactose **15)** Kan sporen
bevatten van gluten en
soja

Benodigheden

Pan met deksel, wok of
hapjespan

Voedingswaarden 741 kcal | 29 g eiwit | 78 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fettuccine. Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de paprika in blokjes en halveer de cherrytomaten. Ris de blaadjes van de takjes oregano en snijd of hak fijn.



2 Kook de fettuccine, afgedekt, 10 – 12 minuten, bewaar wat kookvocht en giet daarna af.

3 Smelt ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de sjalot, knoflook en oregano 2 minuten op laag vuur. Voeg de paprika en tomaat toe, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten.

4 Verdeel ondertussen de makreel, met een vork, in kleine stukken.

5 Voeg de crème fraîche en 25 ml kookvocht per persoon toe aan de groenten en laat 1 minuut koken. Roer daarna de fettuccine en het grootste deel van de makreel erdoor.



6 Verdeel de pasta over de borden en verdeel de overige makreel erover.



Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan maar 75 g fettuccine per persoon.

Ook lekker: bak de helft van de oregano krokant in wat olie en garneer hier de pasta mee. Zo geef je olie ook veel smaak. Heerlijk voor in een dressing!