



WIJNBOX

Cabriz branco
Bij dit pastagerecht serveren we een sappige witte Portugees die zowel past bij de warmgerookte makreel als bij de verse groenten.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

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



Fettuccine met warmgerookte makreel en cherrytomaten

Met paprika en verse oregano

Je komt de makreel tegen in de Noordzee, Atlantische Oceaan, Middellandse Zee, Oostzee en Zwarte Zee. De makreel eet voornamelijk vislarven en organismen die in plankton zitten. Makreel is rijk aan omega 3-vetzuren en dus heel gezond!



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Verse oregano



Warmgerookte makreel



Crème fraîche



Sjalot



Knoflookteen



Rode paprika



Cherrytomaten



Fettuccine

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Warmgerookte makreel (80 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse oregano (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (el) 7) 15) 20)	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
Kan sporen bevatten van
15) gluten, 20) soja en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 796 kcal | 29 g eiwit | 79 g koolhydraten | 39 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 8 g vezels



1 Haal de warmgerookte makreel uit de koelkast. 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 Verhit 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 70 g fettuccine per persoon.

Ben jij een ervaren chef? 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!