



FETTUCCINE MET WARMGEROOKTE MAKREEL

Met cherrytomaten, crème fraîche en verse oregano



ESPIGA BRANCO

Warmgerookte makreel combineert goed met de aromatische en krachtige Portugese Espiga om de vette vis te ondersteunen.



Gerookte makreel *



Sjalot



Knoflookteen



Verse oregano *



Oranje paprika *



Rode cherrytomaten *



Fettuccine di semola



Crème fraîche *

- Totaal: 25-30 min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen 5 dagen
- Quick & Easy

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

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met warmgerookte makreel**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Haal de **gerookte makreel** uit de koelkast. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fettuccine. Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Ris de blaadjes van de takjes **oregano** en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **oranje paprika** in kleine blokjes en halveer de **rode cherrytomaten**.



2 PASTA KOKEN

Voeg de **fettuccine** toe aan de pan met kokend water en kook de **fettuccine**, afgedekt, 12 – 14 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **sjalot**, de **knoflook** en de **oregano** 2 minuten op laag vuur (zie tip). Voeg de blokjes **paprika** en de **cherrytomaten** toe, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten.



4 MAKREEL VERDELEN

Verdeel ondertussen de **makreel** met 2 vorken in kleine stukken.



5 MENGEN

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

★ TIP

Ook lekker: bak de helft van de oregano krokant in wat olie en garneer hier de pasta mee. De olie krijgt zo extra veel smaak en is ook heerlijk in een dressing.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de overige **makreel**.

★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan maar 75 gram fettuccine per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gerookte makreel (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Sjalot (st)	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse oregano (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Oranje paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Fettuccine di semola (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	512 / 122
Vet totaal (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,2
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	10,4	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,0	0,2


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 41 | 2017

