



# Gerookte makreel met venkel en pasta

Met geurige tijm



## RAMÓN ROQUETA BLANCO

*Roqueta blanco is met zijn kruidige macabeo en romige chardonnay gemaakt voor het vet van de makreel en de kruidige venkel.*



Warmgerookte makreel ✨



Venkel ✨



Ui



Groene paprika



Verse tijm ✨



Casarecce integrale

- Totaal: 25-30 min.
- Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen 3 dagen
- Quick & easy
- Lactosevrij

Dit gerecht is zacht door de combinatie van pasta, vette makreel en venkel. Je brengt de maaltijd op smaak met extra vierge olijfolie en verse tijm. Wist je dat je verse tijm gemakkelijk kunt laten drogen aan een lijntje? Het werkt ook als luchtverfrisser!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **gerookte makreel met venkel en pasta**



### 1 BEREIDEN EN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de caserecce. Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** klein. Snijd de **groene paprika** in blokjes. Ris de **tijmblaadjes** van de takjes.



### 2 KOKEN

Kook de **caserecce**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 SMAAKMAKERS BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **venkel** en **tijm** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 9 – 10 minuten. Voeg halverwege de **paprika** en zwarte balsamicoazijn toe.



### 4 MAKREEL VERDELEN

Verdeel ondertussen de **warmgerookte makreel** met twee vorken in kleinere stukken.



### 5 PASTA OP SMAAK BRENGEN

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van de **makreel** aan de **caserecce** toe en roer goed door. Roer daarna de groenten erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **makreel**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

### WEETJE

Wist je dat je tijm langer kunt bewaren door het in te vriezen?

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

|                               | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (st)                       | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Venkel (st) *                 | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Groene paprika (st)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Verse tijm (takjes) 23) *     | 3          | 6   | 9   | 12  | 15  | 18  |
| Caserecce integrale (g) 1)    | 90         | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Warmgerookte makreel (g) 4) * | 80         | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Olijfolie* (el)               | 1          | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Zwarte balsamicoazijn* (el)   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Extra vierge 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)     | 2849 / 681 | 479 / 114 |
| Vet totaal (g)        | 30         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 7,1        | 1,2       |
| Koolhydraten (g)      | 68         | 11        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,5        | 1,6       |
| Vezels (g)            | 12         | 2         |
| Eiwit (g)             | 28         | 5         |
| Zout (g)              | 0,9        | 0,2       |


### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) selderij

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 13 | 2017

