



Linguine met cherrytomaten uit de oven

Met grana padano en pompoenpitten



POMPOENPITTEN

De zaadjes van de pompoen zijn gedroogd niet alleen een voedzame snack, maar ook perfect als topping op een salade of pasta voor een lekkere bite.



Knoflookteen



Turkse rode peper *



Rode cherrytomaten *



Linguine



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Geraspte grana padano *



Rucola *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Linguine lijkt op spaghetti, maar is iets breder en platter. Wil je jouw pasta koken zoals de Italianen dat doen, dan kook je hem 'al dente', Italiaans voor 'beetgaar'. De enige manier om erachter te komen of jouw pasta zo'n lekkere bite heeft? Proeven!

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **linguine met cherrytomaten uit de oven**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook ruim water in een pan met deksel voor de linguine. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **Turkse rode peper** en snijd in ringen.



2 CHERRYTOMATEN MENGEN

Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal, besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 13 – 15 minuten in de oven.



3 LINGUINE KOKEN

Kook de **linguine**, afgedekt, 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



4 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 LINGUINE MENGEN

Verhit de overige olijfolie op middellaag vuur in een wok of hapjespan. Bak de **knoflook**, de **Turkse rode peper** en de **oregano** 6 – 8 minuten. Voeg de **linguine**, de helft van de **grana padano** en 2 el kookvocht van de linguine per persoon toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 – 2 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **linguine** erop. Verdeel de **cherrytomaten** over de **linguine**, garneer met de **pompoenpitten** en overige **grana padano** en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie ★.

★**TIP:** In de ovenschaal van de tomaten blijft balsamico en olijfolie achter. Roer het voor serveren door de pasta om het gerecht extra lekker te maken!

1-6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen(st)	1	2	2	3	4	4
Turkse rode peper (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	712 / 170
Vet totaal (g)	23	7
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,6
Koolhydraten (g)	74	21
Waarvan suikers (g)	12,3	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	6
Zout (g)	0,2	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

■ **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 75 g linguine per persoon. De overige linguine kun je de volgende volgende dag verwerken in een pastasalade voor de lunch met sla, tomaat, balsamicoazijn, olijfolie en wat kaas naar keuze.

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).