



Linguine met courgettespaghetti en olijvencrème

Met geitenkaas en babyspinazie



COURGETTESPAGHETTI

Courgette in de vorm van spaghetti - ook wel courgetti - is een echte trend. Het is snel gaar en je kunt het voor lichte maaltijden gebruiken, in plaats van gewone spaghetti.



Linguine



Knoflookteen



Spaghetti van courgette



Babyspinazie



Groene-olijvencrème



Geraspte geitenkaas



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Calorie-focus

Door slim te combineren hoeft het koken van een lekkere maaltijd helemaal niet lang te duren. Vandaag gebruik je groenten die je niet hoeft te snijden en die vlug gaar zijn. Een snelle saus maak je door krachtige smaakmakers te gebruiken als currypasta, tapenade, pesto of zoals vandaag: olijvencrème.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok.
Laten we beginnen met het koken van de **linguine met courgettespaghetti en olijvencrème**.



1 VOORBEREIDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel, voeg de **linguine** toe en kook 12 – 14 minuten. Giet af en bewaar een klein beetje kookvocht.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.



3 PASTA MENGEN

- Voeg het grootste deel van de **babyspinazie**, de **olijvencrème**, de helft van de **geraspte geitenkaas**, de **linguine**, 1½ el kookvocht per persoon, de witte balsamicoazijn en flink wat zwarte peper toe aan de wok en schep goed om.
- Verhit op middelmatig vuur totdat de **spinazie** begint te slinken.



2 COURGETTESPAGHETTI BAKKEN

- Verhit 5 minuten voordat de **linguine** klaar is de roomboter in een wok op middelhoog vuur, voeg de **knoflook** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **courgettespaghetti** toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en roerbak 1 – 2 minuten.



4 SERVEREN

- Verdeel de overige **babyspinazie** over de borden.
- Schep de **linguine** erop en bestrooi met de overige **geitenkaas**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Spaghetti van courgette (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Babyspinazie (g) 23) *	65	125	190	250	325	375
Groene-olijvencrème (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
Geraspte geitenkaas (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen*						
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje* (st)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Witte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3050 / 729	490 / 117
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,4
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	8,6	1,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,4	0,2


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 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).