



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

De spinazie is groen en fris. Juist daarom kiezen we voor een witte wijn, maar dan wel eentje met een fris en tropisch karakter.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2016



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!

Pittige spaghetti met spinazie, kippendijfilet en tomatensalade

Je maakt het gerecht af met zoute kaas

Deze spaghetti is fris, kruidig en pittig tegelijk. Daarnaast is de pasta gemakkelijk te bereiden! De frisse tomatensalade krijgt een hete tint door de rode peper en maakt de spaghetti helemaal af!



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen 3 dagen



pittig

bewaar in de koelkast



Verse basilicum



Kippendijfiletstukjes



Spinazie



Grana padano



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Tomaat



Spaghetti integrale



Oregano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	½	1	2	2	3	3
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kippendijfiletstukjes (g)	110	220	330	440	550	660
Oregano (tl)	1½	2	2½	3	3½	4
Spinazie (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Grana padano (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, kom,
wok of hapjespan met
deksel

Voedingswaarden 804 kcal | 45 g eiwit | 70 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti integrale.

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de tomaat in blokjes en snijd de basilicum fijn.

3 Kook ondertussen de spaghetti, afgedekt, 9 - 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

4 Meng in een kom de tomaat, ½ van de rode peper, basilicum, extra vierge olijfolie en witte wijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

5 Verhit vervolgens de olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en overige rode peper 2 minuten op hoog vuur. Voeg de kippendijfiletstukjes en oregano toe en bak 5 minuten mee. Zet het vuur lager en scheur de spinazie klein boven de wok of hapjespan en voeg spaghetti en de helft van de grana padano toe. Verhit nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de spaghetti over de borden, garneer met de overige grana padano en serveer met de tomatensalade.



Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 50 – 60 gram ongekookte spaghetti per persoon. De overige spaghetti kun je verwerken in een soep, als vervanger van vermicelli. Lekker stevig en niet te vergeten gezonder door het volkoren meel. Je kunt er ook voor kiezen de hoeveelheid kip te halveren en de overige kip te verwerken in een salade voor de lunch de volgende dag.