



# Romige fettuccine met garnalen en rozemarijn

Met courgette en pruimtomaat



## LAVILA BLANC

De fettuccine en de crème fraîche zorgen voor romigheid, de courgette en tomaat juist voor frisheid. En Lavila? Die zorgt voor de juiste harmonie.



Courgette



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Pruimtomaat



Citroen



Fettuccine di semola



Garnalen ✳



Crème fraîche ✳



Totaal: 30-35 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Discovery

In dit gerecht combineer je frisse tomaat met courgette uit de oven, die door het bakken een intense, licht zoete smaak krijgt. De rozemarijn en garnalen hebben naast zoete ook hartige tonen, waardoor ze uitstekend met de rest van het gerecht combineren.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan met deksel, hapjespan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **romige fettuccine met garnalen en rozemarijn**.



### 1 COURGETTE ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in halve plakken van ½ cm. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de **rozemarijn** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 25 – 30 minuten in de oven.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Pers of snijd ondertussen de **knoflook** fijn en snijd de **pruimtomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de gele schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Kook ruim water in een pan met deksel en kook herin de **fettuccine**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 GARNALEN BAKKEN

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur (zie tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.



### 4 SAUS MAKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de blokjes **pruimtomaat** toe en bak ze in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **crème fraîche** toe en laat al roerend smelten. Meng per persoon ½ tot 1 el kookvocht van de fettuccine door de saus om hem wat vloeibaarder te maken. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 PASTA MENGEN

Voeg de **fettuccine** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon 1 tl **citroensap** en ½ tl **citroenrasp** toe en schep goed om.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer de **fettuccine** met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi naar smaak met de overige **citroenrasp**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Fettuccine di semola (g 1)	90	180	270	360	450	540
Garnalen (g 2) *	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (el 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	448 / 107
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,6
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	14,1	2,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,8	0,1


### ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja

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 34 | 2017



### ★ TIP

Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.