



Romige spaghetti integrale met makreel

Met tomaat en courgette



SYNERA BLANCO

Synera Blanco is een fruitige Spaanse wijn met aroma's van appels en kruidige jasmijn die goed aansluiten bij de makreel en tomaat uit dit gerecht.



Rode ui



Knoflookteen



Courgette *



Tomaat *



Verse basilicum *



Verse citroentijm *



Warmgerookte makreelfilet *



Spaghetti integrale



Tomatenpuree



Kookroom *

Totaal: 20-25 min. Discovery

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Makreel is niet alleen heel erg lekker, deze vette vis boordevol omega-3-vetzuren is ook hartstikke goed voor je! Bovendien kun je er alle kanten mee op. Zo maak je er vandaag een romige pastasaus mee, die bij jong en oud in de smaak valt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **romige spaghetti integrale met makreel**.



1 VOORBEREIDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de spaghetti. Snipper de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **courgette** en de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de blaadjes **basilicum** in reepjes en ris de blaadjes **citroentijm** van de takjes.

2 MAKREEL VERDELEN

Verdeel de **gerookte makreelfilet** met twee vorken in kleinere stukken.

3 SPAGHETTI KOKEN

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



4 GROENTE BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **courgette** en de **citroentijm** toe en bak 5 – 7 minuten. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.

5 SAUS MAKEN

Voeg de **makreel**, **tomatenpuree**, **kookroom** en de **tomatenblokjes** toe en verwarm al roerend 1 – 2 minuten tot een saus. Breng op smaak met peper en zout. Liever een dikkere saus? Laat dan wat langer inkoken.

6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti** over de borden en schep de **saus** erover. Garneer met het **basilicum**.

TIP

Houd je van een beetje pit in je eten? Voeg dan per persoon ½ theelepel sambal toe aan de saus.

TIP

In dit gerecht serveer je de saus over de spaghetti zodat je de spaghetti ook los kan proeven. Wil je liever dat alles goed met elkaar mengt? Dan kan je de spaghetti voor serveren al door de saus roeren.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Knoflookteen (st)	1	1 ½	2	2 ½	3	3 ½
Courgette (st) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Verse citroentijm (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Warmgerookte makreelfilet (g) 4 *	80	160	240	320	400	480
Spaghetti integrale (g) 1	90	180	270	360	450	540
Tomatenpuree (blikje)	½	¾	1	1 ¼	1 ½	1 ¾
Kookroom (pakje) 7 *	½	¾	1	1 ¼	1 ½	2
Olijfolie* (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3607 / 862	453 / 108
Vet totaal (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,2
Koolhydraten (g)	85	11
Waarvan suikers (g)	24,4	3,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,1	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

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 social-mediakanalen.



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 52 | 2017

