



WIJNBOX

**Cabriz branco**  
Deze aromatische wijn komt goed tot zijn recht door de knoflook, peper en oude kaas in dit gerecht. De kruidige tonen gaan bovendien goed samen met de basilicum.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Spaghetti aglio olio met venkel, grana padano en basilicum

Waan je voor even in Italië

Pasta aglio olio is een echte klassieker uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk is het een eenvoudig voorgerecht met enkel knoflook, olijfolie en peterselie. Jij maakt er deze week een volwaardig hoofdgerecht van door er groenten, grana padano en pijnboompitten aan toe te voegen.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



kind-  
vriendelijk



Verse basilicum



Grana padano



Venkel



Knoflookteen



Pijnboompitten



Cherrytomaten



Spaghetti integrale



Sjalot



Oregano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	2	4	6	8	10	12
Pijnboompitten (g) <b>19</b> <b>22</b>	10	15	20	25	30	35
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spaghetti integrale (g) <b>1</b>	90	180	270	360	450	540
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum (blaadjes) <b>23</b>	6	12	18	24	30	36
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Grana padano (g) <b>3</b> <b>7</b>	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **3)** Eieren  
**7)** Melk/lactose  
 Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's, **22)** noten en  
**23)** selderij.

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, ovenschaal

**Voedingswaarden** 725 kcal | 23 g eiwit | 75 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 13 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti. Snijd of pers de helft van de knoflook fijn en snijd de andere helft in dunne plakjes.



**2** Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in fijne repen. Leg de venkel, cherrytomaten en plakjes knoflook in een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout, meng goed en bak 15 minuten in de oven.



**4** Kook de spaghetti in de pan met deksel, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af. Snipper ondertussen de sjalot en scheur de basilicum klein.

**5** Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de sjalot en overige knoflook 3 minuten op laag vuur. Voeg de oregano toe en bak 1 minuut mee. Voeg de spaghetti en de helft van de grana padano toe. Verhit 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

**6** Haal de pan van het vuur en voeg de groenten uit de oven toe. Voeg ook de extra vierge olijfolie en de helft van de basilicum toe.

**7** Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de pijnboompitten, overige basilicum en grana padano.



**Tip!** Houd je liever van zachtere venkel? Bak deze dan alvast 5 minuten voor in de oven, voeg vervolgens de tomaten toe en bak samen nog 15 minuten.