



Spaghetti aglio olio met venkel

Met Grana Padano, basilicum en pijnboompitten



ESPIGA BRANCO

Espiga is fris en rond en heeft in de smaak iets van venkel en groene kruiden. Wij geloven dat het wel duidelijk is waarom we deze witte wijn bij dit gerecht schenken.



Venkel ✨



Verse basilicum ✨



Geraspte Grana Padano ✨



Knoflookteen



Cherrytomaten



Pijnboompitten



Spaghetti integrale al Bronzo



Sjalot



Oregano



Totaal: 20-25 min.



Original



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Pasta aglio olio is een echte klassieker uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk is het een eenvoudig voorgerecht met enkel knoflook, olijfolie en basilicum. Jij voegt er deze week groenten, smaakvolle Grana Padano en pijnboompitten aan toe.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok, ovenschaal en hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti aglio olio met venkel**.



1 WATER KOKEN

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



2 GROENTEN IN DE OVEN

Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in fijne repen. Doe 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, of totdat ze goudbruin kleuren.



3 ROOSTEREN

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



4 SCHEUREN

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



5 OP SMAAK BRENGEN

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 SERVEREN

Haal de pan van het vuur en voeg de groenten uit de oven toe. Voeg ook de extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum** toe. Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de **pijnboompitten**, overige **basilicum** en **Grana Padano**.

★ TIP

Houd je meer van zachtere venkel? Bak deze dan alvast 5 minuten in de oven, voeg vervolgens de tomaten, knoflook en balsamico toe en bak samen nog 15 minuten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti integrale al Bronzo (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Grana Padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	580 / 139
Vet totaal (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,7
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	7,3	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2017

