



Spaghetti integrale met zoete tomaten en gruyère

Met Turkse rode peper, munt en pompoenpitten



L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole is een zachte wijn met aroma's van bosaardbei en kersen. De zoete tomaten en pompoenpitten uit dit gerecht gaan goed samen met deze soepele wijn.



Ui



Knoflookteen



Turkse rode peper *



Gele en oranje cherrytomaten *



Spaghetti integrale



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Geraspte gruyère *



Citroen



Verse munt *

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Quick & Easy

Pepers zijn familie van de paprika en je vindt ze in verschillende maten en kleuren. In dit gerecht gebruik je Turkse rode peper. Deze lijkt op puntpaprika, maar is net iets kleiner en wat pittiger. Een goede combinatie met de wat zoete smaak van de Zwitsere gruyère en de gekleurde tomaatjes uit de oven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal, wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti integrale met zoete tomaten en gruyère**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti integrale. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **Turkse rode peper** (zie tip) en snijd de peper in dunne ringen.



2 TOMAATJES ROOSTEREN

Leg de **gele en oranje cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak de **cherrytomaten** 15 – 20 minuten in de oven.



3 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **Turkse peper** en de **oregano** toe en bak 4 minuten op middellaag vuur.



5 SPAGHETTI MENGEN

Pers ondertussen het sap uit de **citroen** en snijd de blaadjes **ment** in reepjes. Voeg vervolgens de **spaghetti**, de helft van de **gruyère**, 1 el **citroensap** per persoon en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe aan de wok of hapjespan en roer goed door.



6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti** over de borden en schep de **cherrytomaten** erop. Giet het vocht uit de ovenschaal over het gerecht en garneer met de **pompoenpitten**, de **ment** en de overige **gruyère**.

★ TIP

Je verwijdert de zaadjes van de Turkse peper makkelijk door het steeltje van de peper eraf te snijden, de peper tussen je handen te wrijven en even na te spoelen met water.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Turkse rode peper (st) *	1	2	3	4	5	6
Gele en oranje cherrytomaten (g) *	150	300	450	600	750	900
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse ment (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Geraspte gruyère (g) 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*	Naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	428 / 102
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,2
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	13,4	2,0
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 40 | 2017

HelloFRESH