



WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

Tempranillo is de meest bekende Spaanse druif. Een rode wijn zoals deze Roqueta past dan ook erg lekker bij deze spaghetti met salamiblokjes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 23
2016

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

Spaghetti met verse tomatensaus, salamiblokjes en peterselie

Kleurrijk dankzij de gele paprika

Bij de volkoren spaghetti maak je zelf een verse pastasaus van tomaat. De geurige salami geeft deze pasta een intense smaak. De gele paprika zorgt niet enkel voor kleur maar ook voor een zoete toets. Afwerken doe je met verse peterselie.



25-30 min



gemakkelijk



kindvriendelijk



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Gele paprika



Salamiblokjes



Spaghetti integrale



Verse platte peterselie

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Tomaat	3	5	7	9	11	13
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Salamiblokjes (g)	70	140	210	280	350	420
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Verse platte peterselie (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **15)** Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 659 kcal | 24 g eiwit | 67 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de tomaat in blokjes en de paprika klein.



2 Verhit een wok of hapjespan met deksel zonder olie en bak de salami 7 minuten op middellaag vuur. Voeg na 4 minuten de knoflook en ui toe en bak mee. Voeg daarna de tomaat, paprika, zwarte balsamicoazijn en 10 ml water per persoon toe. Kook 5 minuten afgedekt op laag vuur en daarna nog eens 5 minuten zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.



3 Kook ondertussen de spaghetti, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en voeg de spaghetti toe aan het salamimengsel. Verhit nog 1 minuut.



4 Snijd de peterselie grof. Verdeel de spaghetti over de borden en bestrooi met de peterselie. Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie.

Tip! Tijdens het bakken van de salami komt er vet vrij. Dit is een echte smaakmaker. Mocht je wat minder vet willen eten, schep dan wat uit de pan. Houd wel nog een beetje over om de andere ingrediënten goed te kunnen bakken.