



## SPAGHETTI MET WARMGEROOKTE ZALM EN PREI-ROOMSAUS

Met tomaat uit de oven en verse bieslook



Prei \*



Ui \*



Spaghetti \*



Tomaat \*



Roomkaas \*



Warmgerookte zalm \*



Verse bieslook \*

Totaal: **30-35** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Wist je dat het vlees van de zalm roze is door een stof die de vis opneemt uit zijn voedsel? Het zijn natuurlijke pigmenten die ook verantwoordelijk zijn voor de kleur van bijvoorbeeld tomaten, herfstbladeren en flamingo's. Zalm kun je koud of warm roken. Door de zalm warm te roken, wordt de vis als het ware gebakken in de rookoven en met de rook geconserveerd.



**KIES NU  
3 WEKEN VOORUIT!**

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan met deksel, en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti met warmgerookte zalm en prei-roomsaus**.



### 1 PREI EN UI SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de spaghetti. Snijd de **prei** in ringen en de **ui** in halve ringen. Bereid de bouillon ★.

★**TIP:** Heb je geen visbouillon in huis? vervang deze dan door groentebouillon.



### 4 SAUS MAKEN EN SNIJDEN

Voeg ondertussen de **roomkaas** toe aan de **prei** en **ui**, roer goed door de **groenten** en laat nog 5 minuten zachtjes doorstoven. Snijd ondertussen de **zalm** in dunne reepjes. Snijd de **bieslook** fijn.



### 2 KOKEN EN BAKKEN

Kook de **spaghetti**, afgedekt, in 9 - 11 minuten beetgaar in de pan met deksel. Giet af en laat uitstomen. Verhit ondertussen de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** en **ui** 6 - 8 minuten. Voeg 200 ml visbouillon per persoon toe, zet het vuur laag en laat de **prei** en **ui**, afgedekt, 10 minuten zachtjes stoven. Haal daarna het deksel van de pan en laat nog 5 - 7 minuten zachtjes doorstoven.



### 5 MENGEN

Voeg de **spaghetti** en **gerookte zalm** toe aan de **prei-roomsaus**, roer goed door en verhit het geheel nog 2 minuten.



### 3 SNIJDEN EN ROOSTEREN

Snij ondertussen de **tomaat** in tweeën en leg de twee helften met de gesneden kant naar boven in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en bak de **tomaat** 12 - 16 minuten in de oven. Haal uit de oven en besprenkel meteen met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti** over de borden. Leg de **tomaat** ernaast en garneer met de **bieslook**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prei (st)★	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (st)★	1	2	3	4	5	6
Roomkaas (g 7)★	40	80	120	160	200	240
Warmgerookte zalm (g 4)★	80	160	240	320	400	480
Verse bieslook (g 23)★	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Visbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3431 / 820	466 / 111
Vet totaal (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	18,7	2,5
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	16,6	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,5	0,5

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 9) Selderij  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

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).