



Spaghetti met zwarte-olijventapenade

Met champignons en courgette



BERTICOT ROUGE

Dit is een vegetarisch gerecht, maar wel met de volle, aardse smaken van paddenstoelen. Hier past een stoere rode wijn het beste bij.



Zwarte-olijventapenade ✨



Grana padano, geraspt ✨



Champignons ✨



Knoflookteen



Courgette



Tomaat



Spaghetti integrale

- Totaal: 25-30 min.
- Original
- Gemakkelijk
- Veggies
- Eet binnen 5 dagen

Tover een stukje Italië op je bord met dit spaghetti-gerecht. De groenten bak je gaar in roomboter, zodat het gerecht een romig accent krijgt. De zwarte-olijventapenade geeft extra smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti met zwarte-olijventapenade**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snij of pers ondertussen de **knoflook** fijn. Snijd of schaf de **courgette** in dunne linten. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **tomaat** klein.



Heb je iets minder tijd? Snijd de courgette in halve plakken in plaats van linten.



3 SPAGHETTI KOKEN

Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de **knoflook**, **courgette**, **champignons**, **tomaat** en het grootste deel van de **zwarte-olijventapenade** 7 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **spaghetti** en 2 el kookvocht van de **spaghetti** per persoon toe aan de groenten in de wok of hapjespan. Verhit nog 1 minuut en breng goed op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden, bestrooi met de **grana padano** en garneer met de overige **olijventapenade**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Zwarte-olijventapenade (g) *	40	80	120	160	200	240
Grana padano, geraspt (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3007 / 716	412 / 98
Vet totaal (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,5
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	16,4	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,9	0,3

ALLERGENEN1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

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



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 15 | 2017

