



Courgette-spaghetti in zureroomsaus

met peultjes en verse kruiden



Spaghetti



Peultjes *



Sjalot



Knoflookteen



Verse krulpeterselie & munt *



Zure room *



Parmigiano reggiano, geraspt *



Courgette-spaghetti *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Caloriefocus

Eet binnen 5 dagen

Dit lekkere lentegerecht zit boordevol groene groenten. Zelfs een deel van de 'spaghetti' is groen – je gebruikt hier namelijk courgetti voor. Dit zorgt ervoor dat je eenvoudig veel groenten binnenkrijgt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, kleine kom en hapjespan.
Laten we beginnen met het koken van de **courgette-spaghetti in zureroomsaus**.



1 SPAGHETTI EN PEULTJES KOKEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de spaghetti
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, in 8 – 10 minuten gaar. Kook de **peultjes** de laatste 4 minuten mee met **spaghetti** ★.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 PASTA MENGEN

- Meng in een kleine kom de **zure room** met $\frac{3}{4}$ van de **krulpeterselie** en **mint** en $\frac{3}{4}$ van de **parmigiano reggiano**.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de **spaghetti**, **peultjes**, **courgette-spaghetti** en het zureroom-mengsel toe en roer het geheel goed door. Verwarm de **pasta** nog 2 – 3 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



2 SMAAKMAKERS BEREIDEN

- Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **krulpeterselie** en **mint** fijn.



4 SERVEREN

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de rest van de **parmigiano reggiano**, **krulpeterselie** en **mint**.

★ **TIP:** Hou je van knapperige peultjes? Kook ze dan niet mee met de spaghetti, maar bak ze tegelijk met de knoflook en sjalot in stap 3.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Peultjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Sjalot (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Knoflookteen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Verse krulpeterselie & mint (g) *	5	10	15	20	25	30
Zure room (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Parmigiano reggiano, geraspt (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Courgette-spaghetti (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2749 / 657	739 / 177
Vetten (g)	26	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,8
Koolhydraten (g)	78	21
Waarvan suikers (g)	6,8	1,8
Vezels (g)	6	2
Eiwit (g)	25	7
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

