



Linguine met courgettespaghetti en olijvencrème

Met geitenkaas en babypinazie



Linguine



Knoflookteen



Courgettespaghetti *



Babypinazie *



Groene-olijvencrème *



Geraspte geitenkaas *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 3 dagen

Door slim te combineren hoeft het koken van een lekkere maaltijd helemaal niet lang te duren. Vandaag gebruik je groenten die je niet hoeft te snijden en die vlug gaar zijn. Een snelle saus maak je door krachtige smaakmakers te gebruiken als currypasta, tapenade, pesto of zoals vandaag: olijvencrème. Deze crème heeft een bijzondere, hartige smaak. Samen met de belegen geitenkaas zorgt dit ingrediënt voor een smaakvolle saus.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok.
Laten we beginnen met het koken van de **linguine met courgettespaghetti en olijvencrème**.



1 KOKEN EN VOORBEREIDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel, voeg de **linguine** toe en kook 12 – 14 minuten. Giet af en bewaar een klein beetje kookvocht.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.



3 PASTA MENGEN

- Voeg het grootste deel van de **babyspinazie**, de **olijvencrème**, de helft van de **geraspte geitenkaas**, de **linguine**, 1½ el kookvocht per persoon, de witte balsamicoazijn en flink wat zwarte peper toe aan de wok en schep om.
- Verhit op middelmatig vuur totdat de **spinazie** begint te slinken.



2 COURGETTESPAGHETTI BAKKEN

- Verhit 5 minuten voordat de **linguine** klaar is de roomboter in een wok op middelhoog vuur, voeg de **knoflook** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **courgettespaghetti** toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en roerbak 1 – 2 minuten.



4 SERVEREN

- Verdeel de overige **babyspinazie** over de borden.
- Schep de **linguine** erop en bestrooi met de overige **geitenkaas**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Linguine (g) 1) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgettespaghetti (g) 23) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Babyspinazie (g) 23) * | 65 | 125 | 190 | 250 | 325 | 375 |
| Groene-olijvencrème (g) 7) * | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Geraspte geitenkaas (g) 3) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Groentebouillonblokje (st) | ⅛ | ¼ | ⅜ | ½ | ⅝ | ¾ |
| Witte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2837 / 678 | 832 / 199 |
| Vetten (g) | 33 | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,4 | 6,0 |
| Koolhydraten (g) | 72 | 21 |
| Waarvan suikers (g) | 8,6 | 2,5 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwit (g) | 22 | 6 |
| Zout (g) | 2,0 | 0,6 |

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

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).