



Spaghetti integrale met varkenssaucijs

Met zwarte-olijventapenade en oude kaas



CABRIZ TINTO

Portugese rode wijnen zijn gemaakt voor worstjes en eigenlijk alle soorten varkensvlees. Deze Cabriz combineert ook supergoed met de tapenade en de oude kaas.



Spaghetti integrale



Varkenssaucijs *



Knoflookteen



Courgette



Champignons *



Pruimtomaat



Gedroogde rozemarijn



Zwarte-olijventapenade *



Geraspte oude kaas *

Totaal: 25-30 min. Original

Gemakkelijk Quick & Easy

Eet binnen 5 dagen Family

Een snelle spaghetti doet het doordeweeks altijd goed! De varkenssaucijs en de olijventapenade zorgen voor veel smaak in dit gerecht. Heb je meer tijd, laat de saus dan op laag vuur pruttelen zoals toegelicht in de tip.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti integrale met varkenssaucijs**.



1 SPAGHETTI KOKEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **varkenssaucijs** in plakken van ongeveer 1 cm (zie tip). Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en daarna in blokjes. Snijd de **champignons** in plakken en snijd de **tomaat** klein.



3 SAUCIJS BAKKEN

Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en bak de **knoflook** en **saucijs** 4 – 5 minuten op middelhoog vuur.



4 SAUS MAKEN

Voeg de **courgette**, **champignons** en **rozemarijn** toe aan de wok of hapjespan en bak 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **tomaat** toe en bak nog 7 – 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 PASTA MENGEN

Voeg de **spaghetti**, de **zwarte-olijventapenade** en de helft van de **oude kaas** toe aan de groentesaus. Roerbak nog 1 – 2 minuten.

★ TIP

In plaats van hem in plakjes te snijden, kun je de varkenssaucijs ook apart in zijn geheel bakken. Bak de saucijs dan in een koekenpan met deksel in 2 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Dek af en bak in 8 – 10 minuten op middellaag vuur gaar. Keer regelmatig om.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en bestrooi met de overige **oude kaas**.

★ TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan geen 90 gram, maar 60 gram spaghetti integrale per persoon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Varkenssaucijs (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte-olijventapenade (g) *	40	80	120	160	200	240
Geraspte oude kaas (g) 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)	3912 / 935	500 / 119
Vet totaal (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,5
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	13,1	1,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	2,5	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 32 | 2017

HelloFRESH