



Spaghetti met warmgerookte zalm en prei-roomsaus

met tomaat uit de oven en verse bieslook



Prei *



Ui *



Spaghetti



Tomaat *



Kruidenroomkaas *



Warmgerookte zalm
zalmsnippers *



Verse bieslook *

Totaal: 45 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.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.

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 ★.



2 KOKEN EN BAKKEN

Verhit ondertussen 1 el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** en **ui** 6 – 8 minuten. Voeg dan 200 ml visbouillon per persoon toe, zet het vuur laag en laat de de **prei** en **ui**, afgedekt, 10 minuten zachtjes stoven. Haal daarna het deksel van de pan en laat nog 5 – 7 minuten zachtjes stoven.



3 TOMAAT SNIJDEN EN ROOSTEREN

Snij ondertussen de **tomaat** in tweeën en leg de twee helften met de gesneden kant naar bovenop een bakplaat met bakpapier. 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.



4 SAUS MAKEN

Voeg de **kruidenroomkaas** toe aan de **prei** en **ui**, roer goed door de groenten en laat nog 5 minuten zachtjes doorstoven. Snijd de **bieslook** fijn.



5 MENGEN

Voeg de **spaghetti** en **gerookte zalmsnippers** toe aan de prei-roomsaus, roer goed door en verhit nog 1 minuut. Proef goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.



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
Kruidenroomkaas (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
Warmgerookte zalmsnippers (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Verse bieslook (g) *	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)	3512 / 840	476 / 114
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,6
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	16,7	2,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,6	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

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



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

WEEK 37 | 2019

