



Verse makreel met tomatenspaghetti

Met knoflook, citroen en ansjovis



CABRIZ BRANCO

Deze pittige Portugese witte wijn is gemaakt van lokale druiven. Deze wijn is opgewassen tegen de uitgesproken smaken in dit gerecht.



Ui



Knoflook



Tomaat



Citroen



Spaghetti integrale



Ansjovis ✨



Veldsla ✨



Verse makreelfilet met huid ✨

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Deze snelle en simpele pasta met knoflook, tomaat en ansjovis, wordt geserveerd met een frisse salade. De ansjovis is zacht gezouten en vol van smaak. Mariano is de visser die deze kleine visjes vangt voor de kust van Mar del Plata in Argentinië.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, wok of hapjespan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **verse makreel met tomatenspaghetti**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti. Snipper ondertussen de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in blokjes. Rasp de gele schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in parten. Bewaar de olie van de **ansjovis** en snijd de **ansjovis** grof.



4 SALADE AANMAKEN

Scheur ondertussen de **veldsla** klein en meng met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout.

★TIP

Mocht je dit gerecht extra pit willen geven, voeg dan een mespuntje gedroogde chillipeper of chillivlokken toe bij stap 3.



2 SPAGHETTI KOKEN

Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10-12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5 MAKREEL BAKKEN

Snijd de **makreelfilet** overdwars op drie tot vier plekken in. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **makreelfilet** 3-4 minuten op middelhoog vuur op de kant met vel en daarna nog 1-2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.

★TIP

Dit gerecht is calorierijk. Dit komt vooral door de goede vetten uit de makreel en ansjovis. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 gram spaghetti per persoon.



3 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ansjovis** in eigen olie 2 minuten op middellaagvuur. Voeg vervolgens de **knoflook** en **ui** toe en fruit 1 minuut op laag vuur. Voeg de **tomaat**, 1 tl **citroensap** per persoon, 1 tl **citroensap** per persoon, de helft van de zwarte balsamicoazijn en 25 ml water per persoon toe en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes doorkoken op middellaag vuur. Roer enkele malen door.



6 SERVEREN

Voeg de **spaghetti** toe aan de wok of hapjespan met deksel, verhit nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **spaghetti** over de borden, serveer met de **makreelfilet** en salade. Besprenkel de **makreelfilet** naar smaak met het overige **citroensap**.

✿WEETJE

Wist je dat het kleine zeevisje, ansjovis, familie is van de haring en vooral voorkomt in de Middellandse Zee, de Zwarte Zee, de Atlantische Oceaan en de Grote Oceaan?

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Ansjovis (blikje) 4) ✱	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Veldsla (g) 23) ✱	30	60	80	110	140	160
Verse makreelfilet met huid (100 g) 4) ✱	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ✱ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3615 / 864	610 / 146
Vet totaal (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,7
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	9,3	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,3	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2017

HelloFRESH