



Volkoren spaghetti met cherrytomaten en gruyère

Met Turkse rode peper, munt en pompoenpitten



SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Ui



Knoflookteen



Turkse rode peper * Rode cherrytomaten *



Spaghetti integrale



Pompoenpitten



Gedroogde oregano



Citroen



Verse munt *



Geraspte gruyère *

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Dat paprika en hete pepers tot dezelfde familie behoren zie je goed terug in de Turkse rode peper die je in dit gerecht gebruikt. Hij lijkt namelijk veel op de puntpaprika, maar is kleiner en heeft iets meer pit. De Zwitserse gruyère is zoet van smaak, maar niet overheersend. Je maakt dit pastagerecht vol bijzondere smaken af met zoete tomaatjes uit de oven, munt en pompoenpitten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, ovenschaal en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **volkoren spaghetti met cherrytomaten en gruyère**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook ruim water in een pan met deksel voor de spaghetti integrale. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **Turkse rode peper** ★ en snijd de **peper** in dunne ringen.



2 TOMATEN ROOSTEREN

Leg de **rode cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak de **cherrytomaten** 15 – 20 minuten in de oven.



3 KOKEN EN ROOSTEREN

Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 TURKSE PEPER BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **Turkse rode peper** en de **oregano** toe en bak 4 minuten op middellaag vuur.



5 SPAGHETTI MENGEN

Pers ondertussen de **citroen** uit en snijd de blaadjes **munt** in reepjes. Voeg vervolgens de **spaghetti**, de helft van de **gruyère**, 1 el **citroensap** per persoon en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe aan de wok of hapjespan en roer goed door.



6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti** over de borden en schep de **cherrytomaten** erop. Giet het vocht uit de ovenschaal over het gerecht en garneer met de **pompoenpitten**, de **munt** en de overige **gruyère**.

★**TIP:** Je verwijdert de zaadjes van de Turkse peper makkelijk door het steeltje van de peper eraf te snijden, de peper tussen je handen te wrijven en de peper even na te spoelen met water.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Turkse rode peper (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Spaghetti integrale (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Geraspte gruyère (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	428 / 102
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,2
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	13,4	2,0
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 08 | 2018

