



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 25  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Romige spaghetti met zonnebloempitten, oude kaas en basilicum

Je maakt de romige saus zelf met behulp van een roux

Dit gerecht is geen gewone Italiaanse spaghetti. Je maakt namelijk zelf een saus op basis van roux. Roux is een basis voor sauzen en komt uit de Franse keuken. De volkoren spaghetti breng je verder op smaak met prei, aubergine en verse kruiden zoals oregano en basilicum. De oude kaas is geselecteerd door onze kaasboer Erik.



30-35 min



gemakkelijk



pittig



Spaghetti integrale



Zonnebloempitten



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Aubergine



Prei



Oregano



Geraspte oude kaas



Basilicum

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti integrale (g) <b>1</b>	90	180	270	360	450	540
Zonnebloempitten (g) <b>15</b>	10	15	20	25	30	35
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper <b>⊕</b>	¼	½	½	¾	1	1
Aubergine <b>⊕</b>	½	1	1½	2	2½	3
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Oregano (takjes)	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude kaas (g) <b>7</b>	50	75	100	125	150	175
Basilicum (blaadjes) <b>⊕</b>	3	5	7	9	10	12
Groentebouillon (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Roomboter (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

**⊕** Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose

**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, sauspan, garde

**Voedingswaarden** 749 kcal calorieën | 26 g eiwit | 74 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 17 g verzadigd | 15 g vezels



**1** Bereid de bouillon en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti.

**2** Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de aubergine in blokjes van maximaal 1 cm en de prei in fijne ringen. Hak de oregano fijn.

**4** Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de aubergine, prei en oregano toe, breng op smaak met peper en zout en bak afgedekt 8 – 10 minuten op middelhoog vuur.

**5** Kook ondertussen de spaghetti, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af.

**6** Smelt ondertussen de roomboter in een sauspan op middelmatig vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerende 2 minuten. Dit is de roux. Voeg de helft van de bouillon toe en roer goed met een garde tot alle klontjes zijn verdwenen. Herhaal deze handeling met de overige bouillon, breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken. Breng op smaak met peper.

**7** Schenk de saus bij de groenten en voeg de helft van de oude kaas toe. Breng al roerende aan de kook en breng verder op smaak met peper en zout. Voeg de spaghetti toe en verhit nog 1 minuut.

**8** Verdeel het gerecht over de borden. Scheur de basilicum klein en garneer de maaltijd met de basilicum, zonnebloempitten en overige oude kaas.

**Tip!** Heb je citroen in huis? Rasp de schil met een fijne rasp en bak ½ tl citroenrasp met de aubergine mee voor een frisse smaak.

