



WIJNBOX

Lavila blanc

Deze frisse witte wijn van de aromatische druif Colombar sluit prachtig aan bij het friskruidige van de citroentijm.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 03
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Caserecce integrale met warmgerookte zalm en citroentijm

Met een unieke soort courgette

Een snel en gezond pastagerecht met smaakvolle warmgerookte zalm en geurige citroentijm met pittige rucola. Ben je geen liefhebber van deze pittige smaak? Voeg dan alle rucola toe aan de wok of hapjespan. Door deze kort op te warmen wordt de smaak veel milder.

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



Verse citroentijm



Rucola



Warmgerookte zalmknippers



Rode ui



Caserecce integrale



Witte courgette

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Caserecce integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Witte courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse citroentijm (takjes) 23)	3	6	9	12	15	18
Rucola (g) 23)	40	60	80	120	140	160
Warmgerookte zalmknippers (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van 23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2653 / 622	18	3,5	72	13	10	36	2,3
100 g **	429 / 100	3	0,6	12	2,1	2	6	0,4

* Per persoon per portie ** Per 100 gram



1 Breng 500 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de caserecce en kook de caserecce, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snipper ondertussen de rode ui en snijd de witte courgette in halve plakken. Ris de citroentijmblaadjes van de takjes en scheur de rucola klein.

3 Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de courgette en citroentijm toe, draai het vuur middellaag en bak 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 Voeg de caserecce en het grootste deel van de warmgerookte zalmknippers toe aan de courgette en verhit nog 1 minuut. Roer vervolgens het grootste deel van de rucola erdoor en breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de het gerecht over de borden. Garneer met de overige warmgerookte zalmknippers en de overige rucola. Besprenkel naar smaak met de extra vierge olijfolie.

