



WIJNBOX

**Synera blanco**

Bij deze pasta smaakt een aromatische witte wijn zonder houtrijping, zoals deze Synera blanco, superlekker!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 10  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

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



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

## Fettuccine met cherrytomaten uit de oven

Met grana padano en pompoenpitten

Dit is een snelle Italiaanse pasta met tomaten die je bakt in de oven. De tomaten combineren goed met de grana padano en knapperige pompoenpitten. Wist je dat fettuccine in het Italiaans 'kleine linten' betekent?



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



kind-  
vriendelijk



vegetarisch

bewaar in de koelkast



Grana padano, geraspt

Knoflookteen

Turkse rode peper

Cherrytomaten

Fettuccine

Pompoenpitten



Oregano

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Turkse rode peper (st)	1	2	3	4	5	6
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Fettuccine (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Pompoenpitten (g) <b>19)</b> <b>22)</b>	10	20	30	40	50	60
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Grana padano, geraspt (g) <b>3)</b> <b>7)</b>	40	75	100	125	150	200
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **3)** Eieren  
**7)** Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's en **22)** noten.

## Benodigheden

Pan met deksel, oven-  
schaal, wok of hapjespan

## Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2891 / 691	30	9,9	75	6,6	7	28	0,7
100 g **	539 / 129	6	1,8	14	1,2	1	5	0,1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fettuccine.



**2** Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de Turkse rode peper en snijd de peper in ringen. Verdeel de cherrytomaten in een ovenschaal, besprenkel met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de cherrytomaten 5 minuten in de oven of totdat ze gaar zijn.



**3** Kook ondertussen de fettuccine, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en bewaar een klein gedeelte van het kookvocht.

**4** Verhit ondertussen een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te popfen. Haal uit de pan en bewaar apart.



**5** Zet de wok of hapjespan met de overige olijfolie terug op middellaag vuur en bak de knoflook, Turkse rode peper en oregano 4 - 5 minuten. Voeg de fettuccine, de helft van de grana padano en 2 el kookvocht van de fettuccine per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en verhit al roerend nog 1 – 2 minuten.

**6** Verdeel het gerecht over de borden. Verdeel de cherrytomaten over de fettuccine, garneer met de pompoenpitten en overige grana padano en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

**Weetje!** Fettuccine is heel populair in Rome, waar het bekende gerecht 'Fettuccine Alfredo' is ontstaan.

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 25 gram grana padano per persoon en 70 gram fettuccine per persoon.