



Fettuccine met tomaten-roomsaus en varkensworst

Met courgette en basilicum



LAVILA ROUGE

Lavila Rouge is een robijnrode wijn met een toegankelijke, fruitige smaak, een perfecte begeleider voor de varkensworst.



Courgette *



Gedroogde rozemarijn



Varkensworst paprika & amandel *



Knoflookteen



Pruimtomaat *



Fettuccine



Tomatenpuree



Kookroom



Verse basilicum *

Totaal: 30-35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

In dit gerecht combineer je frisse tomaat met courgette uit de oven, die door het bakken een licht zoete, intense smaak krijgt. De worst is lekker hartig en sappig, wat uitstekend met de rest van het gerecht combineert.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met tomaten-roomsaus en varkensworst**.



1 COURGETTE BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **courgette** in halve plakken van ½ cm ★. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de **rozemarijn** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 – 20 minuten in de oven.



2 SNIJDEN

Kook ondertussen ruim water in een pan met deksel voor de fettuccine. Snijd de **varkensworst** in plakjes. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de **pruimtomaat** in kleine blokjes. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.



3 WORST BAKKEN

Kook de **fettuccine**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de plakjes **varkensworst** in 4 – 6 minuten op middelhoog vuur rondom bruin ★★.



4 SAUS MAKEN

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en fruit de **knoflook** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 1 – 2 minuten. Voeg de blokjes **pruimtomaat** toe en bak ze in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **kookroom** toe en meng met 3 – 4 el kookvocht van de fettuccine per persoon om de saus wat vloeibaarder te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5 MENGEN

Voeg de **fettuccine** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Meng er vervolgens de plakjes **worst** en de helft van de **courgette** door.

★ TIP

Geen tijd om de courgette in de oven te bereiden? Snijd de courgette dan in kleine blokjes en bak samen met de gedroogde rozemarijn in de koekenpan vóódat je de worst toevoegt. Bak eerst de courgette en voeg na 2 – 3 minuten de gesneden worst toe.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **courgette** en het **basilicum**.

★★ TIP

Het is niet erg als de fettuccine en de worst al klaar zijn en af beginnen te koelen. Je mengt ze namelijk vlak voor serveren weer met de saus waardoor ze weer opwarmen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Varkensworst paprika & amandel (100 g) 8) 22) ★	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum (blaadjes) 23) ★	6	12	18	24	30	36
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Tomatenpuree (el)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3707 / 886	600 / 143
Vet totaal (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	16,2	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,7	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) noten 23) Selderij

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 47 | 2017

