



Fettuccine met garnalen en courgette

Met crème fraîche, tomaat en rozemarijn



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Courgette *



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat *



Citroen



Fettuccine di semola



Garnalen *



Crème fraîche *

Totaal: **30-35** min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Vandaag gebruik je rozemarijn om een frisse pasta te maken, maar dit kruid wordt ook vaak gebruikt in wat krachtigere gerechten zoals bijvoorbeeld stoofpotten, omdat de smaak goed behouden blijft. Door de ovenbereiding, krijgen de tomaat en courgette een intense, licht zoete smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, pan met deksel, hapjespan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **fettuccine met garnalen en courgette**.



1 COURGETTE ROOSTEREN

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 **gedroogde rozemarijn** en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 – 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** bruin en gaar is ★.



2 SNIJDEN EN KOKEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Kook ruim water in een pan met deksel en kook hierin de **fettuccine**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 GARNALLEN BAKKEN

Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een hapjespan en bak de **garnalen** 3 – 4 minuten op middelhoog vuur ★★. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.



4 SAUS MAKEN

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan en fruit de **knoflook** 1 minuut op middellaag vuur. Voeg de blokjes **tomaat** toe en bak ze in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **crème fraîche** toe en laat al roerend smelten. Meng per persoon ½ tot 1 el kookvocht van de fettuccine door de saus om hem wat vloeibaarder te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5 PASTA MENGEN

Voeg de **fettuccine** toe aan de hapjespan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.

★★TIP: Houd de courgette goed in de gaten. De baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je hem snijdt en van je oven.



6 SERVEREN

Verdeel de **fettuccine** over de borden en garneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi naar smaak met de overige **citroenrasp**.

★★TIP: Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.

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
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Fettuccine di semola (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Crème fraîche (el) 7) 15) 20)*	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2946 / 704	421 / 101
Vet totaal (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	17,2	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja

📌 TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 65 g fettuccine per persoon en 30 g crème fraîche. Het gerecht bevat dan 586 kcal, 26 g vet, 61 g koolhydraten, 5 g vezels, 24 g eiwitten en 0,7 g zout.

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 17 | 2018

