



Linguine met garnalen in romige saus

Met courgette, tomaat en frisse citroen



Courgette *



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat *



Citroen



Linguine



Garnalen *



Crème fraîche *



Totaal: 30-35 min.



Family



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

In Italië maakt pasta deel uit van het cultureel erfgoed. Het geheim van een goede pasta? Eenvoud. Deze combinatie van garnalen, groenten en heerlijk geurende rozemarijn brengt je zo naar de Middellandse zee. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **linguine met garnalen in romige saus**.



1 COURGETTE ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **courgette** in halve plakken van ½ cm dik. 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 **linguine**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een klein beetje van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



3 GARNALEN 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 linguine door de **sous** om hem wat vloeibaarder te maken. Breng op smaak met peper en zout.



5 PASTA MENGEN

Voeg de **linguine** toe aan de hapjespan en meng met de **sous**. Voeg 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 de dikte van de gesneden courgette en van de sterkte van je oven.



6 SERVEREN

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

★★ **TIP:** Garnalen zijn supersnel gaar, dus houd de baktijd goed in de gaten. Als je ze te lang bakt, worden ze namelijk taai en hard.

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
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Garnalen (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Crème fraîche (el) 7) *	2	4	6	8	10	12
	Zelf toevoegen					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3031 / 725	555 / 133
Vet totaal (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,9
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	16,9	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 2) Schaaldieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

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).