



Spaghetti met knoflook en salie

Met pompoen en spekblokjes



SYNERA TINTO

Aan de uitgesproken smaken van de knoflook, salie en de roostertonen van de pompoen biedt deze rode wijn, met wat houtrijping, een mooi tegenwicht.



Verse salie ✨



Magere spekblokjes ✨



Flespompoen



Knoflookteen



Pijnboompitten



Citroen



Spaghetti integrale

- Totaal: **35-40** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Vegetarisch
- Eet binnen **5** dagen
- Lactosevrij

Terwijl je de pompoen in de oven roostert, heb je alle tijd om een olie te maken van verse salie en gepofte knoflook. De spaghetti wordt hiermee op smaak gebracht. De pijnboompitten rooster je ook in de oven, zodat het gerecht hartige smaak krijgt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti van knoflook met kruidenolie en spekblokjes**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de spaghetti. Halveer de **pompoen** en verwijder de pitten met een lepel.



2 POMPOEN BAKKEN

Snijd de **pompoen** met schil in parten van 1 cm, leg op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven. Leg halverwege de **knoflookteen** in zijn geheel erbij. Bestrooi de **pompoen** de laatste 5 minuten met de **pijnboompitten**.



3 SALIE-OLIE MAKEN

Pers ondertussen de **citroen** uit. Pluk de **salieblaadjes** van de takjes en snijd de **salie** klein. Meng in een kom 1 el **citroensap** per persoon met de **salie** en de extra vierge olijfolie. Bewaar apart.



4 SPAGHETTI KOKEN

Kook de **spaghetti**, afgedekt, 9 - 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



5 SPEKJES BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en bak de **magere spekblokjes** 2 minuten op hoog vuur. Zet daarna het vuur lager en bak nog 4 minuten. Bewaar de **spekjes** apart.

★ TIP

Houd je pompoen over? Pompoen kun je lang bewaren, maar je kunt ook alles roosteren en vervolgens de rest met de lunch in een salade verwerken!



6 SERVEREN

Haal de **knoflook** uit de oven als de **pompoen** bijna gaar is en pers de **knoflook** uit. Meng met de salie-olie. Verdeel de **spaghetti** over de borden. Serveer met de geroosterde **pompoen**. Besprenkel de spaghetti met de knoflook-salie-olie en eventueel met het overige **citroensap**. Bestrooi met de uitgebakken **spekblokjes**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Flespompoen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (blaadjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Spaghetti integrale (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Magere spekblokjes (g) *	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (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)	2301 / 550	422 / 101
Vet totaal (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,8
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	7,9	1,4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	7	1
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten 23) selderij

WEETJE

Je pof de knoflookteen eerst in de oven zodat de smaak van de knoflook zoeter is. Bijkomend voordeel is dat de geur van de knoflook minder sterk is.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 13 | 2017

