



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 37  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Spaghetti aglio olio met grana padano en romatrostomaten

Een traditioneel pastagerecht met olijfolie en knoflook

Dit is een klassiek pastagerecht uit de Italiaanse keuken: aan de spaghetti wordt enkel aglio (knoflook) en olio (olie) toegevoegd. De knoflook fruit je zachtjes in de olie, zodat de smaak in de olie trekt. Oorspronkelijk bevat dit gerecht geen groente, omdat het als eerste gang wordt gegeten maar onze variant bevat genoeg groenten!



25-30 min



gemakkelijk



Pijnboompitten



Courgette



Romatrostomaten



Spaghetti integrale



Sjalot



Knoflookteen



Verse basilicum



Oregano



Grana padano

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) <b>15</b>	10	15	20	25	30	35
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Romatostomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Spaghetti integrale (g) <b>1</b>	90	180	270	360	450	540
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes)	2	4	6	8	10	12
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Grana padano (g) <b>7</b>	50	75	100	125	150	175
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
**15)** Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, ovenschaal

**Voedingswaarden** 768 kcal | 30 g eiwit | 74 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 10 g vezels



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

**2** Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, 2 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

**3** Snijd de courgette in blokjes van 1 cm en haal de romatomen van de tros. Leg de courgette en de romatomen in een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Bestrooi met peper en zout en bak 15 minuten in de oven.

**4** Kook ondertussen de spaghetti in de pan met deksel, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af.

**5** Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de basilicum klein.

**6** Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de sjalot en knoflook 5 minuten op laag vuur. Voeg de oregano toe en bak 1 minuut mee. Voeg de spaghetti en de helft van de grana padano toe. Verhit 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

**7** Haal de pan van het vuur en voeg de groenten uit de oven toe aan de spaghetti. Voeg vervolgens de extra vierge olijfolie en het grootste deel van de basilicum toe aan de spaghetti.

**8** Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige basilicum, grana padano en pijnboompitten.

**Tip!** De sjalot en knoflook fruit je in olijfolie. Het is belangrijk dat het vuur heel laag staat, zodat de sjalot en knoflook glazig worden en niet bruin. De smaak trekt tijdens het fruiten in de olijfolie en met deze smaakvolle olijfolie breng je de spaghetti op smaak.

