



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Penne integrale met gerookte makreel, romatomaten en veldsla

Een Italiaanse pasta met zonnebloempitten

De warmgerookte makreel is gevangen in de Noordelijke Noordzee en wordt eerst in een pekelbad geplaatst en vervolgens gerookt. Dit betekent dat de vis door het zout gaart en alleen nog gerookt wordt voor de rokerige smaak. Je leest hier meer over op ons blog!



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



Knoflookteen



Ui



Mini-romatomaten



Versie salie



Zonnebloempitten



Penne integrale



Warmgerookte makreel



Veldsla

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse salie (blaadjes)	4	8	12	16	20	24
Zonnebloempitten (g) 15)	10	15	20	25	30	35
Penne integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Warmgerookte makreel (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Veldsla (g) 15)	40	60	80	100	120	140
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Bruine suiker (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 778 kcal | 31 g eiwit | 74 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 12 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de penne. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de romatomaten doormidden en de snijd of hak de salie fijn.



2 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Kook de penne in de pan met deksel, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit ondertussen de olijfolie in de wok of hapjespan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de romatomaten en salie toe en roerbak 4 minuten op middelmatig vuur.

5 Verdeel ondertussen de warmgerookte makreel met een vork in stukjes. Voeg de penne en ¾ van de makreel toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut. Voeg de bruine suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout.



6 Maak een dressing van de overige balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Scheur de veldsla klein en verdeel de penne en veldsla over de borden. Besprenkel de veldsla met de dressing. Garneer het gerecht met de overige makreel en de zonnebloempitten.

Tip! De bruine suiker geeft de pastasaus een zoetige smaak. Houd je niet van een zoet smaak? Laat de suiker dan uit het gerecht.