



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43
2015

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

Fusilli met reuzengarnalen, broccoli en citroenroomsaus

Een kleurrijk gerecht met groene broccoli en rode paprika

Dit Italiaanse gerecht is voor de verandering niet met een tomatensaus, maar met een roomsaus met reuzengarnalen en citroen. Reuzengarnalen worden ook wel black tiger garnalen genoemd en hebben een licht zoete smaak. Lees op ons blog waar deze garnaal zijn naam aan te danken heeft en waar deze precies vandaan komt!

30-35 min gemakkelijk

pittig



Broccoli



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode paprika



Citroen



Reuzengarnalen



Fusilli integrale



Crème fraîche

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Citroen	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Reuzengarnalen (portie) 2)	1	2	3	4	5	6
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 2) Schaaldieren

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 640 kcal | 27 g eiwit | 68 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 13 g vezels



- 1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel.
- 2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes en snijd de paprika klein. Was de citroen grondig, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit.
- 3 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de reuzengarnalen 2 minuten op middelhoog vuur, of totdat ze roze kleuren. Haal uit de pan, besprenkel met ½ tl citroensap per persoon en bewaar apart.
- 4 Spoel de wok of hapjespan af en verhit de overige olijfolie in de wok of hapjespan. Fruit de ui, knoflook en rode peper 1 minuut op laag vuur. Voeg de broccoli, een ½ tl citroensap per persoon en 4 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 minuten. Voeg halverwege de paprika toe.
- 5 Kook ondertussen de fusilli, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- 6 Voeg de crème fraîche en 1 tl citroensap per persoon toe aan de wok of hapjespan. Voeg vervolgens de garnalen en de fusilli toe. Bestrooi met peper en zout en verhit nog 1 minuut.
- 7 Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel naar smaak met extra citroensap- en sap.

Tip! Garnalen hoeft je maar heel kort te bakken. Als je ze te lang bakt worden de garnalen taai. En dat is natuurlijk zonde!