



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 15
2016

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

Warmgerookte makreel met fusilli en verse dille

Crème fraîche maakt de pasta zacht en romig

Makreel is een vette vis die wordt gevangen in Nederlandse wateren. De vis bevat heel wat goede voedingsstoffen zoals essentiële vetten, mineralen en vitaminen. Makreel past dus perfect binnen een gezond voedingspatroon. Heerlijk met de verse dille en crème fraîche!



20-25 min



supersimpel



La Vieille (wit)



Sjalot



Prei



Peen



Fusilli integrale



Verse dille



Warmgerookte makreel



Crème fraîche

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1	1½	2	2
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Verse dille (takjes) 15)	2	3	4	5	6	7
Warmgerookte makreel (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **7)** Melk/
lactose **15)** Kan sporen
bevatten van gluten, soja
en selderij

Benodigheden

Pan met deksel,
wok of hapjespan

Voedingswaarden 790 kcal | 31 g eiwit | 76 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 14 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli.

2 Snipper de sjalot. Snijd de prei in ringen en de peen in plakken van 1 cm.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 9 minuten en giet daarna af.

4 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de prei en peen toe, bestrooi met peper en zout en bak 6 - 8 minuten.

5 Hak ondertussen de dille fijn en verdeel de makreel, met een vork, in kleine stukken.

6 Voeg de crème fraîche en 1 - 2 el water per persoon toe aan de groenten en laat 1 minuut koken. Roer daarna de fusilli, het grootste deel van de makreel en het grootste deel van de dille erdoor.

7 Verdeel het gerecht over de borden. Verdeel de overige makreel over de pasta en garneer met de overige dille.



Tip! Je kunt de peen ook raspen. Zo geeft hij meer smaak af aan de pasta.

Tip! Wil je deze maaltijd minder calorierijk maken? Gebruik dan wat minder fusilli per persoon.