



# Spaghetti met geroosterde groenten

In Mediterraanse stijl met feta, olijven en kappertjes



Courgette \*



Rode cherrytomaten \*



Volkoren spaghetti



Knoflookteen



Olijven & kappertjes \*



Feta \*



Verse basilicum,  
bladpeterselie & munt \*



Totaal: 20-25 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

De bereiding van deze snelle pasta is heel simpel, maar de smaken zijn dat zeker niet. De hartige kappertjes, olijven en feta vormen een smakelijk contrast met de zoete cherrytomaatjes. Samen met de verschillende groene kruiden vormt dit gerecht een complex geheel van smaken.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti met geroosterde groenten**.



## 1 ROOSTEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de spaghetti. Snijd de **courgette** in plakken van ½ cm dik en verdeel samen met de **rode cherrytomaten** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie, breng op smaak met peper en zout en bak 15 – 20 minuten in de oven, of tot de **cherrytomaten** open beginnen te barsten.



## 4 SMAAKMAKERS MENGEN

Meng de **knoflook, olijven, kappertjes** en extra vierge olijfolie in een kleine kom ★.



## 2 PASTA KOKEN

Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 12 – 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 5 MENGEN

Voeg het **mengsel** toe aan de **spaghetti** en schep goed om.



## 3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **olijven** en snijd de **kappertjes** fijn. Verkrummel de **feta**. Snijd de blaadjes **ment** en **basilicum** in dunne reepjes. Snijd de **peterselie** fijn.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti** over de borden en garneer met de **feta**, de **verse kruiden**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie. Serveer met de **gepofte cherrytomaten** en **courgette**.

★**TIP:** Kook je voor kinderen? Kappertjes en olijven zijn sterk van smaak. Je kunt ervoor kiezen deze apart op tafel te zetten, zodat iedereen ze zelf naar smaak kan toevoegen.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Volkoren spaghetti (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijven & kappertjes (g) *	30	60	90	120	150	180
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Verse basilicum, bladpeterselie & munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3464 / 828	703 / 168
Vet totaal (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,0
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	17,5	3,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,4	0,5

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).