



Zomerse gnocchi met merguezworst

Met citroen-ricottasaus, courgette en mini-romatomaten



RICOTTA

Ricotta is Italiaans voor 'dubbel gekookt'. Deze zachte kaas is gemaakt van de wei die overblijft na het maken van harde kazen, zoals Parmezaanse kaas, die daarna opnieuw gekookt wordt.



Knoflookteen



Courgette *



Mini-romatomaten *



Krupeterselie *



Citroen



Rundermerguezworst *



Gnocchi



Karwijzaad



Ricotta *

Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

In Rome wordt traditioneel op donderdag gnocchi gegeten in voorbereiding op vrijdag, dan eet je namelijk een lichte maaltijd met vis. Wij vinden elke dag van de week heel geschikt voor deze vullende deegkussentjes. Je kookt gnocchi meestal, maar in dit recept bak je ze waardoor ze een krokant korstje krijgen en vanbinnen zacht en luchtig blijven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Rasp, hapjespan met deksel, koekenpan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **zomerse gnocchi met merguezworstjes**.



1 VOORBEREIDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in halve plakken. Halveer de **mini-romatomen** en snijd de **krulpeterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit.



2 MERGUEZWORST BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **merguezworst** 2 – 3 minuten rondom bruin op hoog vuur. Zet het vuur middelmatig, voeg de **knoflook** en **courgette** toe en bak, afgedekt, 7 – 10 minuten, of tot de **merguezworst** gaar is. Roer regelmatig.



3 GNOCCHI BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **gnocchi** toe. Roer door zodat alle **gnocchi** een laagje olie heeft. Bak de **gnocchi** met het **karwijzaad** 6 – 8 minuten, of tot de **gnocchi** lichtbruin kleurt.



4 RICOTTASAUS MAKEN

Meng ondertussen 1 tl **citroensap** per persoon met de **peterselie** en de **ricotta** in een kom. Breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Haal de **merguezworst** uit de hapjespan en voeg de **citroen-ricottasaus** en **tomaten** toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Schep vervolgens voorzichtig de gebakken **gnocchi** erdoor.



6 SERVEREN

Verdeel de **gnocchi** over de borden en serveer met de **merguezworst**. Garneer naar smaak met **citroenrasp** en het overige **citroensap**.

★**TIP:** Citroen over? Vul een kan met water en voeg wat citroenschijfjes toe voor een extra zomers gevoel aan tafel.

★**TIP:** Wil je zachtere gnocchi? Kook de gnocchi dan eerst in een pan met water tot ze boven komen drijven en bak ze daarna 2 – 3 minuten mee met de knoflook en courgette.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomen (g) *	60	125	180	250	350	450
Krulpeterselie (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rundermerguezworst (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Gnocchi (g) 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Karwijzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
*Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3757 / 898	569 / 136
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,5
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	14,4	2,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).