



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17
2015

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

Gnocchi met tomatensaus en oude kaas

Waan je in Italië met deze simpele maar heerlijke maaltijd

Gnocchi spreek je uit als njokki en is Italiaans voor klontjes. Je kunt heel gemakkelijk zien of de gnocchi gaar is of niet. De gnocchikussentje gaan namelijk drijven zodra deze gaar zijn. De tomatensaus en oude kaas zorgen ervoor dat het gerecht niet droog wordt.



20-25 min



supersimpel



Ui



Knoflookteen



Tomatenblokjes



Oregano



Spinazie



Gnocchi



Oude kaas

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (blik)	¾	1	1½	2	2½	3
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g)	150	300	450	600	750	900
Gnocchi (g) 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Oude kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Bruine suiker (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 667 kcal calorieën | 22 g eiwit | 102 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 8 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn.



2 Verhit de olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de ui en knoflook ongeveer 3 minuten op middelmatig vuur. Zet het vuur hoger, voeg de tomatenblokjes, oregano, zwarte balsamicoazijn en bruine suiker toe en breng aan de kook.



3 Scheur de spinazie, in delen, boven de pan en laat de spinazie al roerende slinken. Breng op smaak met peper en zout.

4 Voeg de gnocchi bij de saus, dek de pan af en laat 4 minuten koken op middelhoog vuur.

5 Roer de helft van de oude kaas door de gnocchi tot de kaas gesmolten is.

6 Verdeel de gnocchi over de borden. Garneer de maaltijd met de overige oude kaas en eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Tip! Wil je extra krokante gnocchi? Bak deze dan 5 minuten op middelhoog vuur in een koekenpan met olijfolie. Je kunt de gnocchi een extra kaassmaak geven door de gnocchi in de laatste minuut met een beetje oude kaas te bestrooien. Verdeel daarna de gebakken gnocchi samen met de saus over de borden.