



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 32
2015

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

Romige fusilli met Italiaans gekruid kipgehakt

Met Hollandse prei en courgette

Het kipgehakt is gekruid met een Italiaanse kruidenmix met onder andere oregano, tijm en rozemarijn. Je brengt het kipgehakt samen met de groenten op smaak met oregano en kookroom genaamd panna cucina. Deze Italiaanse kookroom heeft een relatief laag vetgehalte en een extra romige smaak.



25-30 min



supersimpel



Ui



Prei



Courgette



Fusilli integrale



Gekruid kipgehakt



Kookroom



Oregano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Prei 5⊕	½	1	1½	2	2½	3
Courgette 5⊕	½	1	1½	2	2½	3
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gekruid kipgehakt (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (el) 7)	1½	3	4	5	6	7
Oregano (tl) ⊕	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 678 kcal | 33 g eiwit | 74 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 8 g vezels



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

2 Snipper de ui. Snijd de prei in fijne ringen. Snijd de courgette klein.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en rul het kipgehakt in 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de ui toe aan het kipgehakt en bak 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de prei en courgette toe en bak 5 minuten.

5 Voeg de kookroom en oregano toe aan de groenten en roer goed door. Voeg de fusilli toe, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

6 Verdeel het gerecht over de borden. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Tip! Was de prei goed voordat je gaat snijden. Er kan namelijk zand tussen de bladeren zitten.