



Casarecce met kipgehakt in roomsaus

Met spinazie en cherrytomaatjes



VARAS ROUGE

Deze wijn uit de regio rondom Lissabon is gemaakt van inheemse druivenrassen en pinot noir en heeft minimaal 3 tot 4 maanden in eikenhouten vaten gerijpt. Het resultaat is een complexe wijn met aroma's van kersen en bosvruchten en een lange afdronk.



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten *



Casarecce



Gekruid kipgehakt *



Paprikapoeder



Kookroom



Spinazie*



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Deze pasta is snel klaar, maar dat gaat niet ten koste van de smaak. Bijvoorbeeld doordat het kipgehakt al voor je op smaak is gebracht door onze slager. Daarnaast gebruik je cherrytomaten en spinazie, groenten die zowel rauw als gekookt lekker zijn en die je in het laatste geval maar kort hoeft te koken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **casarecce met kipgehakt in roomsaus**.



1 VOORBEREIDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de casarecce.
- Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn.
- Halveer de **cherrytomaten**.
- Kook de **casarecce**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 SPINAZIE TOEVOEGEN

- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



2 SAUS MAKEN

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel.
- Bak het **kipgehakt** in 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg halverwege de **ui** en de **knoflook** toe.
- Voeg de **cherrytomaten**, het **paprikapoeder** en de **kookroom** toe en verwarm nog 2 minuten.



4 SERVEREN

- Verdeel de **casarecce** en de **saus** over de borden.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Casarecce (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (pakje) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3159 / 755	419 / 100
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,4
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	8,7	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 08 | 2018

