



Caserecce met kipgehaktballetjes in roomsaus

Met spinazie en cherrytomaatjes



- Totaal: 20-25 min.
- Supersimpel
- Eet binnen 3 dagen
- Original
- Quick & Easy
- Family

Dit pastagerecht is een echte allemansvriend. Je maakt het met room, tomaat, spinazie en kipgehaktballetjes. Onze slager heeft dit gehakt al voor je op smaak gebracht met kruiden als oregano en rozemarijn, wat deze balletjes extra lekker maakt.



CABRIZ TINTO

Cabriz is vol van smaak, maar ook heerlijk soepel met een vleugje houtrijping. Lekker bij dit smakelijke pastagerecht.



Caserecce integrale



Ui



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Italiaans gekruide kipgehaktballetjes *



Paprikapoeder



Kookroom



Spinazie *



★ LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Server bij iets nieuws en onbekends ook altijd iets vertrouwds dat je kinderen sowieso lekker vinden. Hiermee voorkom je dat ze bij het zien van het bord al beginnen te roepen: "lust ik niet!".

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **caserecce met kipgehaktballetjes in roomsaus**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de caserecce. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Halveer de **rode cherrytomaten**.



2 CASERECCE KOKEN

Kook de **caserecce**, afgedekt, 10 – 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 GEHAKTBALLETJES BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel. Bak de **kipgehaktballetjes**, afgedekt, 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **ui** en **knoflook** toe.



4 SAUS MAKEN

Voeg de **cherrytomaten**, **paprikapoeder** en **kookroom** toe aan de wok of hapjespan en breng afgedekt aan de kook.



5 SPINAZIE TOEVOEGEN

Scheur vervolgens de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en roer tot de blaadjes geslonken zijn. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 2 minuten zachtjes doorkoken (zie tip).

★ TIP

Houd je meer van een gladde saus? Haal dan vlak voor serveren de balletjes uit de wok of hapjespan en pureer de saus met een staafmixer.



6 SERVEREN

Verdeel de **caserecce** en de saus met de **kipgehaktballetjes** over de borden.

★ TIP

Wil je het gerecht nog sneller klaarmaken? Halveer dan de kipgehaktballetjes bij stap 3, en bak ze in de helft van de aangegeven baktijd.

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
Caserecce integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gekruide kipgehaktballetjes (35 g) *	3	6	9	12	15	18
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (pakje) 7)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Olijfolie* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3243 / 775	430 / 103
Vet totaal (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,5
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	8,2	1,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose


Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★ LUST IK WEL-TIP VAN CLAIRE

Claire van den Heuvel is expert op het gebied van kinderen & voeding en schreef samen met Vera van Haren de populaire Easy Peasy-boeken. Meer over dit onderwerp lees je op blog.hellofresh.nl

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 35 | 2017

