



# Farfalle met kipgehakt in roomsaus

Met aubergine en champignons



## AUBERGINE

Groente of fruit? Net als zijn neefje, de tomaat, is aubergine eigenlijk een vrucht. Aubergine bevat weinig calorieën en zit boordevol vezels, vitaminen en mineralen.



Aubergine \*



Rode ui



Knoflookteen



Champignons \*



Verse krulpeterselie \*



Citroen



Farfalle



Italiaans gekruid kipgehakt \*



Kookroom \*



Gedroogde tijm

Totaal: 30-35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

De naam van deze pastasoort, farfalle, verwijst naar de vorm: het betekent 'vlinders' in het Italiaans. In dit recept maak je een heerlijk romige saus van gepureerde aubergine - een verrassende manier om groente in een pastasaus te verwerken. Het kipgehakt hebben we vast voor je op smaak gebracht met Italiaanse kruiden.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, staafmixer en wok of hapjespan.

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



## 1 AUBERGINE KOKEN

Kook 500 ml water per persoon met een snuf zout in een pan met deksel voor de aubergine. Kook 500 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de farfalle. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in halve plakken. Kook de **aubergine** 10 – 12 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet af, pureer de **aubergine** met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout ★.



## 4 ROERBAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en **rode ui** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** en de **champignons** toe en bak het **gehakt** in 2 – 3 minuten los. Voeg vervolgens de gepureerde **aubergine** toe en roerbak nog 3 – 4 minuten.



## 2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **champignons** in plakken en de snijd de **krulpeterselie** fijn. Snijd de **citroen** in parten.



## 5 OP SMAAK MAKEN

Voeg de **kookroom** en de **gedroogde tijm** toe, roer goed door en breng de **saus** op smaak met voldoende peper en zout. Roer de **farfalle** door de **saus met groenten** in de pan.



## 3 FARFALLE KOKEN

Kook vervolgens de **farfalle**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de andere pan met deksel. Giet af.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **farfalle met saus** over de borden. Garneer met de **krulpeterselie** en serveer met een partje **citroen**.

★**TIP:** Voor een variatie op dit gerecht bestrooi je de aubergineplakken eerst met flink wat zout, laat je dat 20 minuten intrekken en veeg je het zout er vervolgens af. Zorg voor voldoende olie en bak de aubergine 15 - 20 minuten op middellaag vuur in een pan of in de oven op 200 graden. Pureer de aubergine niet, maar roer de hele plakken door de pasta.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gekruidd kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7) *	100	150	200	250	350	400
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3172 / 782	562 / 134
Vet totaal (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,5
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	13,8	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	37	6
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).