



Krieltjes met gekruid rundergehakt

Met groenten en rode pesto



RODE PESTO

Pesto alla siciliana, zoals rode pesto in Italië heet, heeft zijn intense smaak te danken aan het belangrijkste ingrediënt: tomaten. Voor een nog sterkere smaak worden vaak zongedroogde tomaten gebruikt.



Krieltjes



Köfte gekruid rundergehakt *



Rode pesto *



Kastanjechampignons, prei, broccoli en courgette *



Verse krulpeterselie *



Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Glutenvrij

Eet binnen 5 dagen

Family

Dit vliegensvlugge recept bevat allerlei slimme trucs om een snelle maaltijd op tafel te zetten. Het gehakt is alvast gekruid, de kleine krieltjes hoef je niet te schillen en zijn door hun formaat snel gaar en de rode pesto zorgt in een handomdraai voor een smaakexplosie. Zo houd jij weer tijd over voor andere dingen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **krieltjes met gekruid rundergehakt**.



1 KRIELTJES KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de krieltjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes** 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.



2 KRULPETERSELIE SNIJDEN

Snijd ondertussen de **verse krulpeterselie** fijn.



3 GEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak het **gekruide rundergehakt** 3 – 4 minuten.



4 GROENTEN BAKKEN

Voeg de **groentemix** en de helft van de **krulpeterselie** toe en bak 5 – 6 minuten.



5 MENGEN

Voeg de **krieltjes** en de **rode pesto** toe aan de hapjespan, schep goed om en bak nog 1 – 2 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Köfte gekruid rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Kastanjechampignons, prei, broccoli en courgette (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
*Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3499 / 822	574 / 137
Vet totaal (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,9
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	8,2	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	1,1	0,2


ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 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).