



Pastaschotel met kruidig gehakt

Met penne integrale, courgette, geitenkaas en munt



MUNT

Munt wordt veel gebruikt in de Midden-Oosterse keuken. Als frisse smaakmaker in kruidige gerechten en natuurlijk om thee van te trekken.



Penne integrale



Knoflook



Courgette



Kaneel



Komijn



Rundergehakt *



Tomatenblokjes



Verse geitenkaas *



Verse munt *

Totaal: 25-30 min. Discovery

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Bij deze pasta maak je een door het Midden-Oosten geïnspireerde variant op traditionele Italiaanse bolognesesaus. In plaats van pancetta en wijn, combineer je geitenkaas, honing en munt met rundergehakt en tomaat. De pastaschotel bak je af in de oven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, schuimspaan en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **pastaschotel met kruidig gehakt**.



1 PASTA KOKEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **penne**. Kook de **penne**, afgedekt, 9 – 10 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 COURGETTE SNIJDEN

Snij of pers ondertussen de **knoflook** fijn. Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm en vervolgens in blokjes.



3 GEHAKT BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **kaneel**, de **komijn** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Haal met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart.



4 COURGETTE BAKKEN

Bak in dezelfde wok of hapjespan de **courgetteblokjes** in 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **tomatenblokjes** en de honing toe en warm nog 2 minuten door. Voeg de **penne** en het **gehakt** toe aan de pan, roer goed door en breng op smaak met peper en zout (zie tip).



5 PASTASCHOTEL BAKKEN

Vet een ovenschaal in met de rest van de olijfolie en schep de **pasta** erin. Verkruimel de **geitenkaas** over de **pasta** en bak de ovenschotel 8 – 10 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **munt** in reepjes.

★TIP

Door steeds kleine beetjes zout toe te voegen in plaats van aan het eind alles in één keer, krijgt elke afzonderlijke hap van je gerecht meer smaak.



6 SERVEREN

Verdeel de pastaschotel over de borden. Garneer met de **munt**.

*WEETJE

In dit gerecht hebben we gekozen voor volkoren pasta. Hier zitten veel meer vezels in dan in de witte variant, wel zo gezond! Volkoren producten worden gemaakt van een hele (gemalen) graankorrel, terwijl witte producten van bloem worden gemaakt, dit alleen het middelste deel van de korrel bevat.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kaneel (tl)	1	2	3	4	5	6
Komijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Rundergehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Olijfolie* (el)	1	2	3	3	4	4
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	498 / 119
Vet totaal (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,0
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	17,0	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	53	7
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 26 | 2017

HelloFRESH