



ROMIGE PASTA MET GEKRUID KIPGEHAKT

met venkel, spinazie en belegen kaas



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Venkel *



Pasta



Italiaans gekruid kipgehakt *



Spinazie *



Crème fraîche *



Geraspte belegen kaas *

Totaal voor 2 personen:
25 min.



Family

Gemakkelijk



Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Met dit pastagerecht krijg je lekker veel groente binnen – zelfs meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 250 gram. Het gehakt hebben we vast voor je gekruid, voor extra veel smaak. De pasta is romig, maar toch fris dankzij de lichte anijsmaak van de venkel. Je geeft het geheel wat pit met rode peper – vergeet niet te kijken hoeveel peper je nodig hebt voor het aantal personen waarvoor jij kookt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de romige pasta met gekruid kipgehakt.



1 KNOFLOOK EN UI SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de pasta. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



2 PEPER EN VENKEL SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn ★. Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in kleine blokjes.

★ TIP: De zaadlijsten en zaadjes zijn het pittigste deel van de peper, daarom verwijder je ze hier. Houd je juist van pittig? Laat de zaadlijsten dan zitten.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het kipgehakt in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook en rode peper toe en bak 2 minuten mee. Voeg de venkel en 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.



5 SAUS MAKEN

Zet het vuur laag en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken. Voeg de crème fraîche en de helft van de belegen kaas toe en roer goed door. Voeg de pasta toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



3 PASTA KOKEN

Kook de pasta, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de overige belegen kaas.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode peper (st) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Venkel (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pasta (g) 1) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Italiaans gekruid kipgehakt (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Spinazie (g) 23) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Crème fraîche (g) 7) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Geraspte belegen kaas (g) 7) * | 12 | 25 | 37 | 50 | 62 | 75 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3330 / 796 | 675 / 161 |
| Vet totaal (g) | 36 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,7 | 3,2 |
| Koolhydraten (g) | 76 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 11,1 | 2,5 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwit (g) | 38 | 8 |
| Zout (g) | 0,6 | 0,1 |

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

