



# Spaghetti met kipgehaktballetjes

met cherrytomatensaus en spinazie



Knoflookteen



Spinazie ✨



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden ✨



Spaghetti



Cherrytomaten



Grana padano-vlokken ✨

Totaal: **30** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Deze pasta is geïnspireerd op een Italiaans-Amerikaanse klassieker: spaghetti met gehaktballen. Je maakt deze variant met balletjes van kipgehakt in plaats van rundergehakt. De balletjes hebben we vast voor je gekruid met Italiaanse kruiden, dat scheelt jou weer tijd.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti met kipgehaktballetjes**.



## 1 SNIJDEN

Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de spaghetti. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **spinazie** grof.



## 2 BALLEEN BAKKEN

Halveer ondertussen de **gehaktballetjes**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **balletjes** in 3 – 4 minuten rondom bruin op middelhoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



## 3 SPAGHETTI KOKEN

Kook ondertussen de **spaghetti** 12 – 14 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat uitstomen.



## 4 SAUS MAKEN

Fruit de **knoflook** 2 minuten in het bakvet van de **gehaktballen**. Voeg de **cherrytomaten** inclusief saus en de **gehaktballetjes** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Zet het vuur laag en laat, afgedekt, nog 8 – 10 minuten sudderen.



## 5 MENGEN

Meng de **spinazie** door de tomatensaus en verhit nog 3 – 4 minuten, of totdat de **spinazie** helemaal geslonken is. Voeg de **spaghetti** en eventueel wat kookvocht toe aan de hapjespan, breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



## 6 SERVEREN

Verdeel de pasta over de borden en garneer met de **grana padano-vlokken**.

**\*WEETJE:** Wist je dat groentenconserven als tomaten in blik ongeveer net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse groenten? Door de spinazie en overige ingrediënten bevat dit gerecht daarnaast veel ijzer, calcium, kalium, B-vitaminen en vitamine C.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23 *	75	150	225	300	375	450
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden (st) *	3	6	9	12	15	18
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Grana padano-vlokken (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2989 / 715	588 / 141
Vet totaal (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,6
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	10,1	2,0
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2,0	0,4

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 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.



WEEK 38 | 2019 HelloFRESH