



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Farfalle met gekruid kipgehakt, venkel en spinazie

Met de volle smaak van Hollandse belegen kaas

Venkel heeft een lichte anijssmaak. Daarbij is venkel goed voor je spijsvertering. Neemt niet weg dat deze groente er een beetje gek uit ziet. Wij kunnen ons voorstellen dat je niet weet waar je moet beginnen met venkel schoonmaken. Maar geen nood aan de man, volg ons stappenplan op het blog!



20-25 min



gemakkelijk



pittig



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Venkel



Farfalle



Kipgehakt



Spinazie



Crème fraîche



Belegen kaas

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Spinazie (g) 15)	150	300	450	600	750	900
Crème fraîche (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Belegen kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 825 kcal | 44 g eiwit | 75 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 16 g verzadigd | 10 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de farfalle.



2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd klein.

3 Kook de farfalle, afgedekt, 10 - 12 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



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

5 Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerende slinken. Voeg de crème fraîche en de helft van de belegen kaas toe en roer goed door. Voeg de farfalle toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



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

Tip! Let je op de inname van calorieën? Gebruik dan 1 el crème fraîche minder en/of de helft van de aangegeven hoeveelheid belegen kaas. Of voeg even veel crème fraîche en kaas toe zoals staat aangegeven maar halveer de hoeveelheid farfalle of kipgehakt.