



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



LEKKER: HET KIPGEHAKT
HEBBEN WIJ ALVAST
VOORGEKRUID MET
ITALIAANSE KRUIDEN ZOALS
TIJM, ROZEMARIJN EN
OREGANO.



WEEK 49
2015

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

PASTA MET KIPGEHAKT EN VERSE BASILICUM



20-25 min



supersimpel



Berticot (rood)



Ui



Venkel



Cherrytomaten



Fusilli integrale



Kipgehakt



Verse basilicum



Kookroom

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Venkel	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Cherrytomaten (g)	150	250	350	500	650	750
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Kookroom (el) 7)	3	6	8	10	13	16
Verse basilicum (blaadjes)	4	8	12	16	20	24
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 709 kcal | 36 g eiwit | 73 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 12 g vezels



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

2 Snipper de ui. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd klein. Halveer de cherrytomaten.

3 Kook de fusilli, 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 toe en bak 2 minuten. Voeg de venkel toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.

5 Voeg de kookroom en cherrytomaten toe aan de wok of hapjespan en roer goed door. Voeg de fusilli toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

6 Verdeel de pasta over de borden. Scheur de basilicum klein en garneer hiermee het gerecht.



TIP De groenten blijven vrij knapperig in het gerecht. Houd je van iets zachtere groenten? Verleng dan de baktijd met 3 minuten.

Laat je kinderen meehelpen in de keuken door ze door de saus te laten roeren. Zijn je kinderen ietsje ouder? Dan kunnen ze misschien ook helpen bij het doormidden snijden van de tomaatjes.