



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52
2015

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

LEUK! STEEK EEN PRIKKER MET EEN VLAGGETJE IN HET BOOTJE OM ER EEN SCHIP VAN TE MAKEN! WIL JE MEEHELLEN MET KOKEN? VOEG DAN DE BOTER TOE AAN DE RIJST EN ROEREN MAARI!



COURGETTEBOOTJES MET KIPGEHAKT EN RIJST



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Cabriz (rood)



Ui



Knoflookteen



Rode paprika



Kipgehakt



Courgette



Zilvervriesrijst

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt (g)	120	240	360	480	600	720
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Olijfolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

Benodigheden

Wok of hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Voedingswaarden 648 kcal | 29 g eiwit | 76 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 6 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de rode paprika in blokjes.

2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en rul het kipgehakt 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak 1 minuut. Voeg de rode paprika toe, bestrooi met peper en zout en bak nog 2 minuten op hoog vuur.

3 Snijd ondertussen de courgette in de lengte doormidden en schraap met een theelepel de kern met de zaden eruit (gooi deze niet weg, maar snijd klein en voeg direct toe aan de wok of hapjespan met kipgehakt). Leg de courgettehelften in een ovenschaal.

4 Verdeel het gehakt over de courgettehelften (zie tip), besprenkel met de overige olijfolie en bak 15 – 20 minuten in de oven.

5 Breng ondertussen 250 ml water per persoon in een pan met deksel aan de kook en kook hierin de rijst, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af, roer de roomboter door de rijst en laat afgedekt nagaren.

6 Verdeel de rijst en de gevulde courgettes over de borden. Bestrooi naar smaak met extra peper en zout en besprenkel het gerecht met het bakvocht uit de ovenschaal.

TIP! Het gehakt past niet allemaal in de courgettehelften. Al het gehakt wat niet in de courgette past, kun je er gewoon naast scheppen in de ovenschaal.

Wil je sneller klaar zijn? Je kunt bij stap 1 ook de courgette in blokjes snijden. Bak de courgetteblokjes in stap 2 mee met de paprika. Stap 3 en 4 kun je dan overslaan.