



SNIJD DE KIPWORST IN STUKJES, ZO LIJKEN HET NET BALLETTJES!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 13
2016

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

FARFALLE MET KIPWORSTJES EN ROMIGE PREISAUS



20-25 min



gemakkelijk



Sjalot



Knoflookteen



Prei



Pruimtomaat



Gekruide kipworst



Farfalle



Tijm



Kookroom

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1	2	2	2
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	1	2	3	4	5	6
Gekruide kipworst	1	2	3	4	5	6
Farfalle (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel,
wok of hapjespan

Voedingswaarden 712 kcal | 32 g eiwit | 79 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 9 g vezels



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

2 Snipper de sjalot. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de prei in dunne ringen en de tomaat in blokjes. Snijd de kipworstjes in stukken van ongeveer 1 ½ cm.

3 Kook de farfalle in de pan met deksel, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

4 Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de worstjes 4 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

5 Draai het vuur naar middelmatig en bak de sjalot, knoflook, prei en tijm 10 minuten in de wok of hapjespan. Voeg vervolgens de kookroom, tomaat en worstjes toe en kook 1 minuut op laag vuur. Voeg 1 el kookvocht per persoon toe om de saus smeùiger te maken. Voeg tenslotte de farfalle toe aan de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel het gerecht over de borden.

