



Fusilli met kipgehaktballetjes

Met rode pesto en een frisse salade van veldsla en radicchio



LA VIEILLE FERME ROUGE

La Vieille Ferme Rouge is een volle, maar soepele wijn uit de Rhône. De wijn is gekoeld lekker en past goed bij deze smakelijke pasta.



Gele paprika



Rode cherrytomaten



Italiaans gekruid kipgehakt *



Fusilli integrale al bronzo



Rode pesto *



Veldsla & radicchio *

Totaal: 20-25 min. Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Je draait voor dit gerecht zelf de balletjes van kipgehakt. Het kipgehakt is voorgekruid met kruiden als tijm, rozemarijn en oregano. De rode pesto komt van Kitchen on a Mission en bevat zongedroogde tomaat, oude kaas en cashewnoten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en saladekom.

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



1 WATER KOKEN

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



2 GROENTEN SNIJDEN

Snij ondertussen de **paprika** in smalle repen. Halveer de **cherrytomaten**. Draai per persoon 4 balletjes van het **kipgehakt**.



3 FUSILLI KOKEN

Kook de **fusilli**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kipgehaktballetjes in 5 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Voeg daarna de **gele paprika** en $\frac{3}{4}$ van de **cherrytomaten** toe en roerbak voorzichtig 4 minuten.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng tenslotte met de **rode pesto**. Voeg de **fusilli** en 1 el kookvocht per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

★ TIP

Dit gerecht is calorierijk. Wil je het aantal calorieën in dit gerecht verminderen? Kies dan voor 1 of meer van deze opties: 60 gram fusilli, 20 gram rode pesto en/of 75 gram gehakt per persoon.



6 SERVEREN

Meng de **veldslamelange** met de overige **cherrytomaten**, de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout in een saladekom. Verdeel de pasta over de borden en serveer met de salade.

★ TIP

Heb je weinig tijd? Laat het draaien van de gehaktballetjes dan achterwege en bak het kipgehakt 3 – 4 minuten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Fusilli integrale al bronzo (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Veldsla & radicchio (g) 23) *	40	75	115	150	190	225
Olijfolie* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3572 / 854	717 / 117
Vet totaal (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,4
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	11,4	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	0,8	0,2

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 19 | 2017