



GRIEKSE GEHAKTSCHOTEL MET PENNE

Met een saus van feta en yoghurt



Volkoren penne



Ui



Knoflookteen



Aubergine *



Turkse rode peper *



Gedroogde oregano



Gemalen kaneel



Rundergehakt met köftekruiden *



Tomatenpuree



Feta *



Volle yoghurt *

Totaal: 40-45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Dit recept is geïnspireerd op het Griekse gerecht pastitio, een ovenschotel met gehakt en bechamelsaus, die wel wat weg heeft van lasagne. In plaats van lasagnebladen gebruik je vandaag penne en wij hebben de bechamelsaus vervangen door een fris mengsel van yoghurt en feta.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, ovenschaal en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **Griekse gehaktschotel met penne**.



1 PASTA KOKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook ruim water in een pan met deksel voor de penne en kook de **penne**, afgedekt, 8 – 10 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN EN FRUITEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Verwijder de zaadlijsten van de **Turkse rode peper** en snijd de **Turkse peper** in blokjes van 1 cm. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui**, de **gedroogde oregano** en de **kaneel** 2 minuten op middelhoog vuur.



3 BAKKEN

Voeg de **aubergine** en de **Turkse rode peper** toe aan de wok of hapjespan en roerbak 8 – 10 minuten. Bak de laatste minuut de **knoflook** mee. Voeg vervolgens het **gekruid rundergehakt** toe en bak het in 5 minuten los. Voeg in de laatste 2 minuten de **tomatenpuree** en 3 el water per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.



4 SAUS MENGEN

Verkruimel ondertussen de **feta** boven een kom. Voeg de **yoghurt** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



5 LAAGJES MAKEN

Meng ¼ van het **yoghurtmengsel** door de **pasta** en verdeel de **pasta** over de **ovenschotel**. Verdeel de **gehaktsaus** erover en eindig met het overige **yoghurtmengsel**. Bak de **ovenschotel** 10 – 15 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Verdeel de **Griekse gehaktschotel** over de borden.

TIP: Deze ovenschotel kun je al een dag van tevoren te bereiden, de smaken trekken er dan extra goed in. Bak de ovenschotel voor het eten 30 minuten op 180 graden in de oven.

TIP: Kook je dit gerecht voor meer dan twee personen, bak het gehakt dan in een aparte koekenpan, zodat het goed bruin wordt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren penne (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Turkse rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3803 / 909	692 / 165
Vet totaal (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,4
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	1,6	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 19) Pinda's 20) Soja

22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).