



# Spaghetti bolognese

met een frisse salade



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Verse rozemarijn en basilicum \*



Half-om-half gehakt \*



Cherrytomaten in blik



Rucola & veldsla \*



Komkommer \*



Geraspte grana padano \*

Totaal: 20 min.

Family

SuperSimpel

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Deze pasta zet je na een drukke dag zo op tafel. Het gehakt is al op smaak gebracht met Italiaanse kruiden. Wij kennen dit gerecht vooral als spaghetti bolognese maar in Bologna wordt de geliefde ragù alla bolognese eigenlijk met tagliatelle gegeten.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom, hapjespan, dunschiller of kaasschaaf.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti bolognese**.



## 1 KOKEN

Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de **spaghetti**. Kook de **spaghetti** in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



## 2 SNIJDEN

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Haal de **rozemarijn** van de takjes en snijd fijn. Haal de **basilicumblaadjes** van de takjes en snijd de takjes fijn.



## 3 GEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de **ui**, **knoflook**, **basilicumtakjes** en **rozemarijn** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **half-om-half gehakt** toe en bak 2 – 3 minuten.



## 4 SAUS MAKEN

Voeg de geblikte **cherrytomaten** toe, draai het vuur laag en laat 8 – 10 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout.



## 5 SALADE MAKEN

Meng in een saladekom de **rucola & veldsla** met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **saus** erover. Garneer met het **basilicum** en de geraspte **grana padano**. Serveer met de **salade**.

✳️ **WEETJE:** Wist je dat geblikte tomaten, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? Daarmee bevat dit gerecht ruim 400 g groente per persoon!

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) <sup>1)</sup> <sup>17)</sup> <sup>20)</sup>	90	180	270	360	450	540
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn en basilicum (g) ✳️	5	10	15	20	25	30
Half-om-half gehakt (g) ✳️	100	200	300	400	500	600
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Rucola & veldsla (g) <sup>23)</sup> ✳️	30	60	90	120	150	180
Komkommer (st) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte grana padano (g) ✳️	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3839 / 918	568 / 136
Vet totaal (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,8
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	0,5	0,1

## ALLERGENEN

<sup>1)</sup> Gluten bevattende granen <sup>3)</sup> Eieren <sup>7)</sup> Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: <sup>17)</sup> Eieren <sup>20)</sup> Soja <sup>23)</sup> Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

