



Spaghetti bolognese met kipgehakt

Met geraspte belegen kaas



SYNERA TINTO

Bij spaghetti bolognese drink je rood. Punt. Omdat kip wat lichter is dan rundvlees, kiezen we voor deze soepele, fruitige wijn uit Catalunya.



Ui



Knoflook



Groene paprika



Pruimtomaten



Italiaans gekruid kipgehakt *



Tomatenpuree



Spaghetti integrale



Geraspte belegen kaas *



Totaal: 25-30 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Quick & Easy

In het maken van een bolognesesaus kan soms flink wat tijd gaan zitten, maar onze versie is zo gepiept. Het kipgehakt is een lekkere variatie op het klassieke recept maar is wel op smaak gebracht met authentieke Italiaanse kruiden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

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



1 WATER KOKEN

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



2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene paprika** en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **tomaten** ook in blokjes.



3 GEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **Italiaans gekruid kipgehakt** met de **ui** en **knoflook** in 5 minuten los op middelhoog vuur.



4 SAUS BEREIDEN

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de wok of hapjespan en bak 2 minuten. Voeg de **paprika**, **tomaten**, zwarte balsamicoazijn, bruine suiker en 25 ml water per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en kook de tomatensaus, afgedekt, 10 minuten op middellaag vuur.



5 SPAGHETTI TOEVOEGEN

Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met kokend water. Giet daarna af en voeg toe aan de pan met tomatensaus. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de spaghetti bolognese over de borden en garneer met de **belegen kaas**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Groene paprika (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pruimtomaten (st) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Italiaans gekruid kipgehakt (g) * | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Tomatenpuree (blik) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Spaghetti integrale (g) 1) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Belegen kaas geraspt (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Olijfolie* (el) | ½ | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Zwarte balsamicoazijn* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bruine suiker* (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2912 / 696 | 457 / 109 |
| Vet totaal (g) | 25 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,8 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 74 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 14,8 | 2,3 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 38 | 6 |
| Zout (g) | 0,9 | 0,1 |

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

*WEETJE

Waarom bak je tomatenpuree altijd even kort, voordat je andere ingrediënten toevoegt? Op deze manier wordt de tomatenpuree lekker zoet. Als je de tomatenpuree pas later door de saus roert, blijft de smaak een stuk zuurder.

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



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 27 | 2017

