



Verse ravioli van venkel en venkelzaadjes met kippendij en tomatensaus

QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 5 dagen

QUICK & EASY



Kippendijreepjes met Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met basilicum



Knoflookteen



Ravioli van venkel en venkelzaadjes



Geraspte Italiaanse kaas



Gele paprika

Voorraadkast items

Olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, hapjespan

1–6 Personen-ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kippendijreepjes met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes met basilicum (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ravioli van venkel en venkelzaadjes* (g 1) 3) 7)	140	280	460	560	740	840
Geraspte Italiaanse kaas* (g 3) 7)	15	25	35	50	60	75
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2609 /624	487 /116
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,3
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	14,6	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,0	0,6

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/Lactose

WEETJE: Wist je dat groenteconserven, en dus ook de tomatenblokjes in dit gerecht, bijna net zoveel voedingsstoffen bevatten als verse groenten?

Contact

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en zet de grillstand aan (zie TIP).
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de ravioli.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **gele paprika** in blokjes.

TIP: Heeft je oven geen grillstand? Verwarm je oven dan voor op 220 graden en gratineer de ravioli in stap 3 bovenin de oven.



3. Gratineren

- Meng de **ravioli** en de heft van de Italiaanse **kaas** door de **tomatensaus**.
- Voeg de **ravioli** toe aan een ovenschaal en bestrooi met de overige **Italiaanse kaas**.
- Gratineer de **ravioli** 5 minuten in de oven.



2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur.
- Bak de **kippendijreepjes, gele paprika en knoflookteen** 3 – 4 minuten.
- Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en de **tomatenblokjes**. Breng op smaak met peper en zout en kook zachtjes terwijl je de ravioli kookt.
- Kook de **ravioli** 4 – 6 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Serveren

- Schep de **ravioli** uit de ovenschaal op de borden. Pas op, het kan erg heet zijn!

Eet smakelijk!