



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 16  
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Rigatoni bolognese met witte courgette

Met extra brede pastabuisjes voor meer smaak

Rigatoni is een pastasoort die lijkt op penne maar breder is. Zo kruipt de bolognesesaus lekker in de buisjes en wordt je pasta nog smeùiger. De witte courgette, van Nederlandse bodem, ziet er niet alleen mooi uit, maar past ook lekker bij de bolognesesaus. Een rode peper brengt pit in het gerecht.



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Espiga (rood)



pittig



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Vleestomaat



Witte courgette



Rozemarijn



Rundergehakt



Rigatoni



Gepelde tomaten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Vleestomaat	½	1	1½	2	2½	3
Witte courgette	½	1	1½	2	2½	3
Rozemarijn (tl)	¾	1½	2	2½	3	3
Rundergehakt (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Gepelde tomaten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	2	2	3	3	4	4
Bruine suiker (el)*	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten

### Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan met deksel

**Voedingswaarden** 816 kcal | 45 g eiwit | 87 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 8 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rigatoni.



**2** Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de tomaat en de courgette in dunne plakken.

**3** Verdeel de tomaat en courgette op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de helft van de olijfolie en bestrooi met de helft van de rozemarijn, peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven.



**4** Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de knoflook, rode peper, de rest van de rozemarijn en het rundergehakt toe en bak in 3 minuten los op middel-hoog vuur.

**5** Kook ondertussen de rigatoni, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.

**6** Voeg de bruine suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe aan het rundergehakt en bak al roerende 1 minuut. Voeg de gepelde tomaten toe. Maak de gepelde tomaten met een houten lepel klein, breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken.

**7** Voeg de rigatoni toe aan de saus en breng verder op smaak met peper, zout en de overige zwarte balsamicoazijn.



**8** Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de courgette en tomaat en voeg naar smaak nog wat extra vierge olijfolie toe.

**Tip!** Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan ⅔ van de aangegeven hoeveelheid rigatoni want dit is een calorierijk gerecht.