



# GNOCCHI IN ROMIGE SAUS

Met geurige venkel en basilicum



## MASAN ROUGE

Deze zachte rode wijn smaakt heerlijk bij dit romige gerecht. Tip: zet de wijn eerst een half uurtje in de koelkast.



Venkel



Kippendijfiletstukjes,  
Italiaans gekruid



Kookroom



Basilicum



Rucola \*



Gnocchi



Rode ui



Tomaat

Totaal: 20-25 min. Quick

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

In dit gerecht combineer je zachte deegkussentjes van tarwemeel en aardappel met een zachte, romige saus die rijk is aan groenten. De heerlijk geurende basilicumblaadjes en de pittige rucola zorgen voor een mooi balans. Dit gerecht staat snel op tafel.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **gnocchi en romige saus..**



### 1 KOOK WATER EN SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de **gnocchi**. Snipper de **rode ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.



### 2 VENKEL SNIJDEN

Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** klein.



### 3 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **kippendijfiletstukjes** en **rode ui** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de **venkel**, **tomaat** en **kookroom** toe, breng op smaak met peper en zout en bak, afgedekt, 8 minuten op middelhoog vuur.



### 4 GNOCCHI KOKEN

Haal de deksel van de pan met kokend water en kook de **gnocchi** tot de deegkussentjes boven komen drijven. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 5 SCHEUREN EN SAMENVOEGEN

Scheur ondertussen de **basilicum** klein. Voeg de **gnocchi** en **rucola** toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 2 minuten op middelhoog vuur.



### 6 SERVEER

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **basilicum**.

### ★ TIP

Wil je het gerecht net iets meer pit geven? Houd dan een deel van de **rucola** achter en garneer hiermee de maaltijd. Rauwe **rucola** smaakt namelijk veel pittiger dan wanneer je het verwarmt, zoals in dit gerecht.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel * (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfiletstukjes, Italiaans gekruid * (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom * (ml) 7)	70	140	200	270	340	300
Gnocchi (g) 1)	175	350	500	675	850	1000
Basilicum * (blaadjes) 23)	4	8	12	16	20	24
Rucola * (g) 23)	40	60	80	120	140	160
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	3071 / 734	480 / 115
Vetten (g)	29	5
Verzadigd (g)	12,9	2,0
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	12,0	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,4	0,1

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose Kan sporen bevatten van: 23) selderij.

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

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 11 | 2017

