



# Gnocchi uit de oven met broccoli

Met kappertjes en provolone



## GOED GEHEUGEN

Kun jij precies vertellen  
wat je gistermiddag  
hebt gegeten?



Broccoli \*



Sjalot



Knoflookteen



Gnocchi



Gedroogde oregano



Kappertjes \*



Provolone, mini-flakes \*

Totaal: **30-35** min. Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Over de uitspraak van deze deegballetjes kun je struikelen - je spreekt het uit als 'njokkie' - maar de bereiding is gelukkig heel makkelijk. Doordat je de gnocchi in dit recept bakt krijgen ze nog meer smaak. In de oven smelt je er vervolgens nog provolone overheen en de kappertjes geven het gerecht een interessante twist.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan, vergiet en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **gnocchi uit de oven met broccoli**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden en breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de broccoli. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 2 GNOCCHI BAKKEN

Verhit 2 el olijfolie per persoon in een hapjespan en fruit de **sjalot** met een snuf zout 2 minuten op middelmatig vuur. Zet het vuur hoog en voeg de **gnocchi** toe. Bak de **gnocchi** in 5 – 6 minuten rondom bruin. Voeg de **knoflook** en de **gedroogde oregano** toe en roerbak nog 1 minuut.



## 3 BROCCOLI KOKEN

Kook ondertussen de **broccoli** met een snuf zout, afgedekt, 2 – 3 minuten. Giet af maar bewaar 40 ml van het kookvocht per persoon. Laat de **broccoli** uitlekken in een vergiet.



## 4 GNOCCHI MENGEN

Meng in een ovenschaal de **broccoli** met de **gnocchi**, de **kappertjes**, de helft van de **provolone**, de overige olijfolie, peper en zout. Schenk het bewaarde kookvocht over de **gnocchi**.



## 5 IN DE OVEN

Bestrooi het gerecht met de overige **provolone**. Bak de **gnocchi** 10 – 12 minuten in de oven.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Gnocchi (g) 1) 3)	250	500	750	1000	1250	1500
Gedroogde oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g) *	20	40	60	80	100	120
Provolone, mini-flakes (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Olijfolie* (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3979 / 951	683 / 163
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,5
Koolhydraten (g)	99	17
Waarvan suikers (g)	5,2	0,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	4,3	0,7

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).