



Krieltjes met gekruid rundergehakt met groenten en rode pesto

FAMILY **QUICK & EASY** 25 min. • Eet binnen 3 dagen



FAMILY



Krieltjes



Verse krulpeterselie



Rundergehakt met köftekruiden



Groentemix



Rode pesto

Voorraadkast items

Olijfolie, 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, hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: kastanjechampignons, prei, broccoli & courgette* (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Rode pesto* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	588 /141
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	9,7	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,0	0,2

Allergenen:

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij



1. Aardappelen snijden

Kook ruim water in een pan met deksel voor de krieltjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes** 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.



2. Krulpeterselie snijden

Snij ondertussen de **verse krulpeterselie** fijn.



3. Gehakt bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak het **gekruide rundergehakt** 3 – 4 minuten.



4. Groenten bakken

Voeg de **groentemix** en de helft van de **krulpeterselie** toe en bak 5 – 6 minuten.



5. Mengen

Voeg de **krieltjes** en de **rode pesto** toe aan de hapjespan, schep goed om en bak nog 1 – 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!

Contact

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