



ROMIGE PASTA MET KIPGEHAKTBALLETJES

Met postelein en witte courgette



PASTA E BASTA

Noem om de beurt een pastasoort. Degene die er als eerst geen meer weet moet afruimen!



Knoflookteen



Witte courgette *



Verse kervel *



Verse dragon *



Postelein *



Gekruide kipgehakt *



Rigatoni



Crème fraîche *

Totaal: 25-30 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Postelein is een vrij onbekende groente. Zonde, want deze bladgroente is niet alleen heel gezond, maar ook heel lekker. Het is fris, een beetje pittig en licht zuur van smaak. Rauw is het stevig en knapperig. Wanneer je het warm bereidt wordt het zachter van textuur. Postelein is daarnaast makkelijk te combineren met allerlei smaken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **romige pasta met kipgehaktballetjes**.



1 VOORBEREIDING

Kook ruim water in een pan met deksel voor de rigatoni. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **witte courgette** in halve plakken. Ris de blaadjes **kervel** en **dragon** van de takjes en hak alleen de blaadjes fijn. Snijd de uiteinden van de **postelein** en was de **postelein** eventueel. Scheur of snijd de **postelein** door de helft.



2 BALLETTJES DRAAIEN

Draai per persoon 6 gehaktballetjes van het **kipgehakt**. Kneed het **gehakt** goed en draai balletjes zonder scheuren om breken tijdens het bakken te voorkomen.



3 RIGATONI KOKEN

Kook de **rigatoni** in de pan met deksel, afgedekt 12 – 14 minuten. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **kipgehaktballetjes** met de **knoflook** in 4 – 6 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Voeg daarna de **courgette** toe en roerbak nog 4 minuten.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng de **postelein**, 1 el **crème fraîche** per persoon en de wittewijnazijn door de **rigatoni**. Voeg eventueel 1 el kookvocht per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Roer de overige **crème fraîche** door de **kipgehaktballetjes** en breng ook op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en serveer de **kipgehaktballetjes** in roomsaus erop. Garneer met de **verse kruiden** en extra vierge olijfolie naar smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Witte courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse kervel (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Verse dragon (takjes) 23) *	1½	3	4½	6	7½	9
Postelein (g) 23) *	75	150	225	300	375	450
Gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (el) 7) 15) 20)*	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie *				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	499 / 119
Vet totaal (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja

23) Selderij

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).

TIP: Heb je geen tijd om gehaktballetjes te draaien? Je kunt het gehakt ook los bakken en dan door de pasta mengen.

WEEK 23 | 2018

