



ROMIGE PASTA MET KIPGEHAKTBALLETJES

Met postelein en witte courgette



L'AURÉOLE ROUGE

Deze pasta komt het beste tot zijn recht met een zachte soepele rode wijn die je ook licht gekoeld kunt drinken.



Knoflook



Witte courgette *



Verse kervel *



Verse dragon *



Postelein *



Gekruid kipgehakt *



Rigatoni



Crème fraîche *

Totaal: 25-30 min.

Original

Gemakkelijk

Discovery

Eet binnen 3 dagen

Postelein is erg gezond, maar in Nederland niet een hele bekende groente. Postelein is fris, een beetje pittig en lichtzuur van smaak. Rauw is het stevig en knapperig. Wanneer je het warm bereid wordt het zachter van textuur. Het 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 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rigatoni. Snijd of pers de **knoflook** fijn, snijd de **courgette** in halve plakken. Ris de **kruiden** van de takjes en hak alleen de blaadjes fijn. Snijd de uiteinden van de **postelein** en was de **postelein** wanneer er nog aarde op zit. Scheur of snijd de **postelein** grof.



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.



2 BALLETTJES DRAAIEN

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



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng ondertussen de **postelein**, 1 el **crème fraîche** per persoon en de witte wijnzijn 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 deze op smaak met peper en zout.

★ TIP

Dit gerecht is ook lekker als lunchgerecht. Roer de postelein dan vlak voor serveren door de pasta, dan blijft het blad nog lekker knapperig.



3 RIGATONI KOKEN

Kook de **rigatoni** in de pan met deksel, afgedekt 10 - 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de kipgehaktballetjes in romige saus. Bestrooi met de **verse kruiden** en extra vierge olijfolie naar smaak.

★ TIP

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

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) *	75	150	225	300	375	450
Gekruid kipgehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Rigmatoni (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (el) 7) 15) 20)*	3	6	9	12	15	18
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte wijnzijn* (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)	3314 / 792	471 / 113
Vet totaal (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	11,9	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 23 | 2017

