



SNELE EENPANSPASTA MET GEHAKTBALLEN

Met romige tomatensaus en courgette



Ui



Knoflookteen



Courgette *



Rode paprika *



Italiaans gekruide half-om-half gehaktballen *



Tomatenblokjes met basilicum



Casarecce



Kruidenroomkaas *



Geraspte grana padano *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Deze eenpanspasta is niet alleen heel smaakvol, het staat ook nog eens zo op tafel. Zoals de naam van het recept al zegt heb je maar één pan nodig, waardoor je weinig afwas hebt. Wij hebben de gehaktballetjes alvast voor je gemaakt en gekruid met Italiaanse kruiden. Zo heb jij meer tijd om van dit lekkere gerecht te genieten!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Soeppan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle eenpanspasta met gehaktballen**.



1 SNIJDEN

- Bereid de bouillon ★.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** en **rode paprika** in kleine blokjes.

★ **TIP:** Let jij op je zoutinname? Bereid dan 250 ml bouillon per persoon met ¼ bouillonblokjes in plaats van een halve.



3 PASTA KOKEN

- Voeg de **tomatenblokjes** en bouillon toe aan de soeppan en breng aan de kook.
- Weeg de **casarecce** ★★ af, voeg toe aan de soeppan en kook de **casarecce** in de saus, afgedekt, 5 – 6 minuten.

★★ **TIP:** Let op, je gebruikt in dit gerecht niet alle casarecce. Je kunt de overige pasta bewaren en gebruiken voor in een salade of soep. Ben je een grote eter? Voeg dan alle casarecce toe aan de saus.



2 BAKKEN

- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Halveer de **gehaktballen** en bak ze 3 – 4 minuten. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart.
- Bak de **ui**, **knoflook**, **courgette** en **rode paprika** 2 – 3 minuten in de soeppan in het bakvet van de gehaktballen.



4 SERVEREN

- Voeg de **kruidenroomkaas**, de helft van de **grana padano** en de **gehaktballen** toe.
- Roer goed door en laat het geheel nog 3 – 4 minuten zachtjes koken zonder deksel.
- Serveer de **pasta** in diepe borden en garneer met de overige **grana padano**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Italiaans gekruide half-om-half gehaktballen (st) *	3	6	9	12	15	18
Tomatenblokjes met basilicum (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Kruidenroomkaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3685 / 953	404 / 97
Vetten (g)	43	4
Waarvan verzadigd (g)	19	1,9
Koolhydraten (g)	86	9
Waarvan suikers (g)	28,0	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	49	5
Zout (g)	5,4	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

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).