



WIJNBOX

Cabriz tinto
Vanwege het runderge-
hakt en de kruidige
smaak van de pesto
hebben wij gekozen
voor deze volle,
aangenaam kruidige
Cabriz tinto.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Snelle penne met rundergehakt, groenten en pesto

Voor wanneer je weinig tijd hebt

Heb je weinig tijd maar wil je wel lekker eten? Dat kan met dit gerecht. Combineer het gehakt met de groene pesto die speciaal voor HelloFresh is gemaakt door onze leverancier *Kitchen on a mission*. Meng met de gesneden groenten zodat je niet eens een snijplank nodig hebt!

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



eet aan
het begin



kind-
vriendelijk



Rundergehakt



Groentemix



Groene pesto
Genovese



Penne integrale



Tijm

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|-----|-----|-----|------------|------|------|
| Penne integrale (g) 1) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Rundergehakt (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Groentemix (g) 23) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Tijm (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Groene pesto Genovese (g) 7) 8) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Peper & zout* | | | | Naar smaak | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten
 Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 815 kcal | 45 g eiwit | 68 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 10 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de penne. Kook de penne, afgedekt, 10 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Verhit een wok of hapjespan met deksel en bak het rundergehakt in 3 minuten op middelhoog vuur los. Breng op smaak met peper en zout.

3 Voeg vervolgens de groentemix en tijm toe en bak, afgedekt, 5 minuten.

4 Voeg de penne en de pesto toe aan de wok of hapjespan, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

5 Verdeel het gerecht over de borden.



Tip! Dit gerecht is relatief calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan $\frac{1}{3}$ minder gehakt, $\frac{1}{3}$ minder penne of $\frac{1}{3}$ minder pesto. De overgebleven penne of pesto kun je gebruiken voor je lunch van de volgende dag.