



WIJNBOX

### Synera Tinto

Synera is gemaakt met tempranillo met een klein percentage cabernet sauvignon. Heerlijk bij deze rijke pasta bolognese.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 04  
2017



### Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

## Spaghetti bolognese met groenten en zonnebloempitten

Met een Italiaanse groentemix en vleestomaten

Een rijke spaghetti bolognese met zonnebloempitten. Je maakt de saus zelf en daarvoor hebben wij speciaal voor jou de groenten al extra klein gesneden. Dan ben je sneller klaar en proef je in iedere hap alle ingrediënten samen.



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Rundergehakt



Italiaanse groentemix



Verse oregano



Knoflookteen



Vleestomaat



Tomatenpuree



Spaghetti integrale



Zonnebloempitten

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Vleestomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse groentemix (g) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Rundergehakt (g)	100	200	300	400	500	600
Verse oregano (takjes) <b>23)</b>	1	1½	2	3	4	5
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Spaghetti integrale (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Zonnebloempitten (g) <b>19)</b> <b>22)</b>	10	20	30	40	50	60
Roomboter (el) *	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl) *	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie *				Naar smaak		
Peper en Zout *				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten. Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** noten, **23)** selderij

## Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

## Voedingswaarden

	Energie kj / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	3120 / 742	24	8.4	80	17.7	14	44	0.4
100 g **	444 / 106	3	1.2	11	2.5	2	6	0.1

\* Per persoon per portie | \*\* Per 100 gram



**1** Breng 500 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de spaghetti. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de vleestomaat in blokjes en ris de verse oreganoblaadjes.



**2** Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Bak het rundergehakt met de knoflook en Italiaanse groentemix 3 minuten.

**3** Voeg daarna de verse oregano, vleestomaat, tomatenpuree en zwarte balsamicoazijn toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg 100 ml water per persoon toe en bak afgedekt 10 - 12 minuten. Haal halverwege de deksel van de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.



**4** Kook ondertussen de spaghetti, afgedekt 10 - 12 minuten en giet daarna af.

**5** Voeg de spaghetti en de helft van de zonnebloempitten toe aan de saus en verhit nog 1 minuut.

**6** Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige zonnebloempitten en eventueel een scheutje extra vierge olijfolie naar smaak.



**Tip!** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Laat de roomboter dan achterwege en bak het rundergehakt in een droge koekenpan. Ook kun je, als je dat liever hebt, 60 gram spaghetti gebruiken per persoon in plaats van 90 gram.