



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 16
2015

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

Conchiglie met kruidig kipgehakt en pecorino

Het gehakt is voorgekruid met Italiaanse kruiden

Conchiglie is een pastasoort met een schelpvorm en staat daarom ook bekend als schelpjespasta. De pasta is hol van binnen en smaakt heerlijk met verschillende sauzen. Door de warme pasta wordt de veldsla zacht. Als je geen liefhebber van warme veldsla bent, kun je deze apart serveren met een beetje olijfolie en azijn.



30-35 min



gemakkelijk



Ui



Knoflookteen



Venkel



Paprika



Conchiglie



Kipgehakt



Crème fraîche



Pecorino



Veldsla

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Paprika	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Crème fraîche (el) ⊕ 7)	½	1	1½	2	2½	3
Pecorino (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Veldsla (g) ⊕	15	30	45	60	75	90
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 655 kcal calorieën | 47 g eiwit | 78 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 10 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de conchiglie.

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne plakken. Snijd de paprika klein.

3 Kook de conchiglie, afgedekt, 9 minuten en giet daarna af.

4 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het kipgehakt op middelhoog vuur in 3 minuten rul. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 minuten. Voeg de venkel en paprika toe. Bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.

5 Voeg de crème fraîche en de helft van de pecorino toe en roer goed door. Voeg de conchiglie toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

6 Maak een bedje van veldsla op het bord en verdeel de pasta erover. Garneer met de overige pecorino.



Tip! Heb je venkel over? Dit is rauw ook erg lekker. Meng deze met wat overgebleven veldsla, olijfolie, honing, azijn, peper en zout in een saladekom als fris en knapperig bijgerecht.