



Gekruid rundergehakt

Met drieling aardappeltjes, groente en rode pesto



Drieling aardappelen



Verse krulpeterselie *



Rundergehakt met
köftekruiden *



Kastanjechampignons,
prei, broccoli en
courgette *



Rode pesto *

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Family

Eet binnen 5 dagen

Glutenvrij

Dit vliegensvlugge recept bevat allerlei slimme trucs om een snelle maaltijd op tafel te zetten. Het gehakt is alvast gekruid, de kleine drieling aardappelen hoef je niet te schillen en zijn door hun formaat snel gaar en de rode pesto zorgt in een handomdraai voor een smaakexplosie. Zo houd jij weer tijd over voor andere dingen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van het **gekruid rundergehakt**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de aardappelen. Halveer de **drieling aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten. Kook de **aardappelen** 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.



2 KRULPETERSELIE SNIJDEN

Snijd ondertussen de **verse krulpeterselie** fijn.



3 GEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak het **gekruide rundergehakt** 3 – 4 minuten.



4 GROENTEN BAKKEN

Voeg de **groentemix** en de helft van de **krulpeterselie** toe en bak 5 – 6 minuten mee.



5 MENGEN

Voeg de **aardappelen** en de **rode pesto** toe aan de hapjespan, schep goed om en bak nog 1 – 2 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse krulpeterselie (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Rundergehakt met köftekruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Kastanjechampignons, prei, broccoli en courgette (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3439 / 822	574 / 137
Vet totaal (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,9
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	8,2	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	1,1	0,2


ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).