



# ROMIGE FARFALLE MET GEKRUID KIPGEHAKT

Met venkel, spinazie en belegen kaas



Ui



Knoflookteen



Rode peper \*



Venkel \*



Farfalle



Italiaans gekruid kipgehakt \*



Spinazie \*



Crème fraîche \*



Geraspte belegen kaas \*

Totaal: 25 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Met dit pastagerecht krijg je lekker veel groente binnen - zelfs meer dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van 250 gram. Het gehakt hebben we vast voor je gekruid, voor extra veel smaak. De pasta is romig, maar toch fris dankzij de lichte anijssmaak van de venkel. Je geeft het geheel wat pit met rode peper - vergeet niet te kijken hoeveel peper je nodig hebt voor het aantal personen waarvoor jij kookt.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de romige farfalle met gekruid kipgehakt.



### 1 KNOFLOOK EN UI SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2 PEPER EN VENKEL SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn ★. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.

★ **TIP:** De zaadlijsten en zaadjes zijn het pittigste deel van de peper, daarom verwijder je ze hier. Houd je juist van pittig? Laat de zaadlijsten dan zitten.



### 4 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **venkel** en 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.



### 5 SAUS MAKEN

Zet het vuur laag en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken. Voeg de **crème fraîche** en de helft van de **belegen kaas** toe en roer goed door. Voeg de **farfalle** toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



### 3 FARFALLE KOKEN

Kook de **farfalle**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **belegen kaas**.

## 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
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème fraîche (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	12	25	37	50	62	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3383 / 809	622 / 149
Vet totaal (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,9
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	0,6	0,1

#### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

