



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

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

WIJNBOX

**Masan Rouge**

Vanwege de aubergine en de champignons kiezen we voor een rode wijn, maar wel een die soepel genoeg is om aan te sluiten bij de romige spaghetti.



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



# Romige spaghetti met kipgehakt, aubergine en champignons

Met verse krulpeterselie

De aubergine kook je mee met de pasta, hierdoor wordt deze heerlijk zacht. Het kipgehakt hebben we al voor jou voorgerkruid. Je hoeft het alleen nog te bakken!



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Champignons



Krulpeterselie



Gekruid kipgehakt



Kookroom



Aubergine



Rode ui



Knoflookteen



Spaghetti integrale

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Krulpeterselie (takjes) <b>23)</b>	3	5	7	9	11	13
Spaghetti integrale (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Gekruid kipgehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Kookroom (el) <b>7)</b>	3	6	8	10	12	14
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

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

## Benodigheden

Grote pan met deksel, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 707 kcal | 36 g eiwit | 72 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Breng 500 ml water per persoon aan de kook, met een beetje zout, in een grote pan met deksel voor de spaghetti en aubergine.



**2** Snipper vervolgens de rode ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de aubergine in halve plakken. Snijd de champignons in plakken en de krulpeterselie fijn.

**3** Kook de spaghetti en aubergine, afgedekt, 10 - 12 minuten in de grote pan met deksel. Giet daarna af en houd een klein gedeelte van het kookvocht achter.



**4** Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en rul het kipgehakt 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de ui en knoflook toe en fruit 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten. Voeg de kookroom, 2 el kookvocht van de spaghetti per persoon en de helft van de krulpeterselie toe. Breng de saus op smaak met peper en zout.

**5** Voeg de spaghetti en aubergine toe aan de pan met saus en verwarm nog 1 minuut.

**6** Verdeel de spaghetti over de borden en garneer met de overige krulpeterselie.



**Tip!** Heb je iets meer tijd? Maak dan kipgehaktballetjes. Draai van het kipgehakt 4 ballen per persoon. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipgehaktballen, afgedekt 10 - 12 minuten op middellaag vuur rondom.