



Snelle eenpanspasta met gehaktballen

met courgette en romige tomatensaus



Ui



Knoflookteen



Courgette *



Rode paprika *



Italiaans gekruide gehaktballen *



Tomatenblokjes



Casarecce



Kruidenroomkaas *



Geraspte grana padano *

Totaal: 20 min.

Family

Supersimpel

Quick & Easy

Eet binnen 5 dagen

Deze eenpanspasta is niet alleen heel smaakvol, hij staat ook nog eens zo op tafel. Zoals de naam van het recept al zegt, heb je maar één pan nodig, waardoor je weinig afwas hebt. Wij hebben de gehaktballetjes alvast voor je gemaakt en gekruid met Italiaanse kruiden. Zo heb jij meer tijd om van dit lekkere gerecht te genieten!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN Soeppan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Snelle eenpanspasta met gehaktballen met courgette en romige tomatensaus.**



1 SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en **rode paprika** in kleine blokjes.

TIP: Let jij op je zoutinname? Bereid dan 250 ml bouillon per persoon met ¼ bouillonblokjes.



2 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Halveer de **gehaktballen** en bak ze 3 – 4 minuten. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart.



3 SAUS BEREIDEN

Bak de **ui**, **knoflook** en **rode paprika** 2 – 3 minuten in de soeppan. Voeg de **tomatenblokjes** en de runderbouillon toe aan de soeppan en breng aan de kook.



4 PASTA KOKEN

Weeg de **casarecce** ★ af, voeg samen met de **courgette** toe aan de soeppan en kook, afgedekt, 5 – 6 minuten in de saus. Voeg eventueel nog wat bouillon toe als de saus te droog wordt.



5 MENGEN EN KOKEN

Voeg de **kruidenroomkaas**, de helft van de geraspte **grana padano** en de **gehaktballen** toe. Roer goed door en laat het geheel nog 3 – 4 minuten zachtjes koken zonder deksel. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Servere de **pasta** in diepe borden en garneer met de overige geraspte **grana padano**.

★ TIP: Let op, je gebruikt in dit gerecht niet alle casarecce. Je kunt de overige pasta bewaren en bijvoorbeeld gebruiken in een salade of soep. Ben je een grote eter? Voeg dan wel alle casarecce toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	⅓	⅔	1	1 ½	1 ¾	2
Rode paprika (st) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Italiaans gekruide gehaktballen (st) *	3	6	9	12	15	18
Tomatenblokjes (pak)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Casarecce (g 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Kruidenroomkaas (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Grana padano, geraspt (g 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3778 / 903	407 / 97
Vet totaal (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,0
Koolhydraten (g)	79	8
Waarvan suikers (g)	22,0	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	47	5
Zout (g)	4,2	0,5

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

TIP: Wist je dat tomaten in blik bijna evenveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Daarmee bevat dit gerecht meer dan 400 g groente per persoon. Zo krijg je met deze maaltijd al meer dan de dagelijkse aanbeveling aan groente binnen – supergezond dus!

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

