



Snelle linguine met kipgehakt

Met prei en tomaatjes in rode pesto-saus



Linguine



Prei *



Rode cherrytomaten *



Kipgehakt met Italiaanse kruiden *



Vers basilicum *



Spinazie *



Rode pesto *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Elke pastasoort komt uit een andere regio in Italië – zo komt linguine oorspronkelijk uit Genua en wordt het daar 'trenette' genoemd. Deze pasta is breder dan spaghetti en lijkt qua vorm meer op fettuccine. Volgens de Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus en leent deze pasta zich perfect voor een lichte saus gemaakt met pesto.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, koekenpan en hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle linguine met kipgehakt**.



1 GROENTEN SNIJDEN

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **linguine**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **prei** in dunne halve ringen en halveer de **cherrytomaten**.



3 KIPGEHAKT BAKKEN

- Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** toe en bak het **gehakt** in 3 minuten los.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Voeg de **spinazie**, **linguine**, **rode pesto**, een scheutje kookvocht en het **kipgehakt** met bakvet toe aan de **prei** en **tomaten**.
- Schep 1 minuut goed om, tot de **spinazie** geslonken is.



2 PREI BAKKEN

- Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op hoog vuur, voeg de **prei** en peper en zout toe en bak 2 minuten.
- Voeg de **cherrytomaten** toe, dek de pan af, zet het vuur middelmatig en bak nog 3 minuten.



4 SERVEREN

- Verdeel de **linguine** over de borden.
- Garneer met het **basilicum**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Kipgehakt met Italiaanse kruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie (g) *	50	100	150	200	250	300
Rode pesto (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	4004 / 957	758 / 181
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,7
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	14,0	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	0,9	0,2

ALLERGENEN


1) Gluten 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de roomboter en de helft van de rode pesto.

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).