



# Spaghetti bolognese

Met een frisse salade



## PIJNBOOMPITTEN

Deze smakelijke pitten - onmisbaar in de Italiaanse keuken - zitten verstopt in de dennenappels van een mediterrane dennenboom met een zonnige naam: de parasol-den.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Verse rozemarijn \*



Verse basilicum \*



Parmigiano reggiano \*



Italiaans gekruid rundergehakt \*



Cherrytomaten in blik



Pijnboompitten



Komkommer \*



Rucola & veldsla \*



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Deze pasta zet je na een drukke dag zo op tafel. Het gehakt is al op smaak gebracht met Italiaanse kruiden. Wij kennen dit gerecht vooral als spaghetti bolognese maar in Bologna wordt de geliefde ragù alla bolognese eigenlijk met tagliatelle gegeten.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, hapjespan, fijne rasp, koekenpan, saladekom, en dunschiller of kaasschaaf.

Laten we beginnen met het koken van de **spaghetti bolognese**.



## 1 KOKEN, SNIJDEN, RASPEN

- Kook ruim water met een snuf zout in een pan met deksel voor de spaghetti. Kook de **spaghetti** in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Haal de **rozemarijn** van de takjes en snijd fijn. Haal de **basilicumblaadjes** van de takjes en snijd de takjes fijn. Rasp de **Parmigiano reggiano** fijn.



## 3 SALADE MAKEN

- Rooster ondertussen de **pijnboompitten** in een koekenpan, zonder olie, goudbruin.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf in dunne linten ★.



## 2 SAUS MAKEN

- Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de **ui**, **knoflook**, **basilicumtakjes** en **rozemarijn** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg het **gekruid rundergehakt** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de geblikte **cherrytomaten** toe, draai het vuur middellaag, en laat 8 - 10 minuten stoven. Breng goed op smaak met peper en zout.



## 4 SERVEREN

- Meng de **rucola**, de **veldsla** en de **komkommerlinten** met de **dressing**.
- Verdeel de **pasta** over de borden, en schep de **sous** erover. Garneer met de **basilicumblaadjes**. Serveer met de **salade**.

★ **TIP:** Het is lastig om een komkommer helemaal in linten te schaven. Heb je wat over? Snijd dit dan in dunne plakjes.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) 1) 7) 20)	90	180	270	360	450	540
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Parmigiano reggiano, blokje (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Italiaans gekruid rundergehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Cherrytomaten in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rucola & veldsla (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	595 / 142
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,0	1,9
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	50	7
Zout (g)	0,2	0,0


### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

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).