



# Spaghetti bolognese met kipgehakt

Met geraspte belegen kaas



## VARAS ROUGE

Deze wijn uit de regio rondom Lissabon is gemaakt van inheemse druivenrassen en pinot noir en heeft minimaal 3 tot 4 maanden in eikenhouten vaten gerijpt. Het resultaat is een complexe wijn met aroma's van kersen en bosvruchten en een lange afdronk.



Ui



Knoflookteen



Groene paprika \*



Pruimtomaten \*



Italiaans gekruid kipgehakt \*



Tomatenpuree



Spaghetti integrale



Geraspte belegen kaas \*

Totaal: 25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Terwijl de Italianen hun ragù alla bolognese uren laten pruttelen, zet jij deze variant in een handomdraai op tafel. In Bologna eten ze hun geliefde saus met tagliatelle, maar de volkoren spaghetti die je er vandaag bij maakt, is een stuk voedzamer. Nog een verschil: in plaats van rundergehakt of half-om-half gebruik je in dit recept kipgehakt, dat al op smaak is gebracht met Italiaanse kruiden.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

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



### 1 WATER KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de spaghetti integrale.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene paprika** en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **tomaten** in blokjes.



### 3 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** met de **ui** en **knoflook** in 5 minuten los op middelhoog vuur.



### 4 SAUS BEREIDEN

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de wok of hapjespan en bak 2 minuten. Voeg vervolgens de **paprika**, **tomaat**, zwarte balsamicoazijn, suiker en 25 ml water per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en kook de tomatensaus, afgedekt, 10 minuten op middelmatig vuur.



### 5 SPAGHETTI KOKEN EN MENGEN

Kook ondertussen de **spaghetti**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en voeg toe aan de pan met tomatensaus. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **spaghetti bolognese** over de borden en garneer met de **belegen kaas**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaten (st) *	2	4	6	8	10	12
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spaghetti integrale (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	½	1	1	1½	1½	2
Zwarte balsamicoazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine suiker* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2966 / 709	435 / 104
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	17,0	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	0,9	0,1

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 09 | 2018

HelloFRESH