



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 42
2015

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

SPAGHETTI BOLOGNESE MET RUNDERGEHAKT



25-30 min



gemakkelijk



lactosevrij



Ui



Knoflookteen



Zonnebloempitten



Gekruid
rundergehakt



Tomatenpuree



Paprikapoeder



Tomatenblokjes



Spaghetti integrale



Jonge bladslamelange



Kor kommer

Ingrediënten

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|-----|-----|-----|------------|-----|-----|
| Ui | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zonnebloempitten (g) 15 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Gekruid rundergehakt (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Tomatenpuree (blik) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | ¼ | ½ |
| Paprikapoeder (tl) | 1½ | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| Tomatenblokjes (blik) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Spaghetti integrale (g) 1 | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Jonge bladslamelange (g) 15 | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Komkommer | ⅓ | ⅔ | ⅓ | ⅔ | 1 | 1 |
| Olijfolie (el)* | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (el) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout * | | | | Naar smaak | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 891 kcal | 34 g eiwit | 87 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 10 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn.

2 Kook 500 ml water per persoon voor de spaghetti in een pan met deksel.

3 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin.

4 Verhit vervolgens de olijfolie in de wok of hapjespan met deksel en rul het gehakt met de ui, knoflook, peper en zout 4 minuten op middelhoog vuur.

5 Voeg de tomatenpuree en paprikapoeder toe en bak 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes en zwarte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout en kook de saus, afgedekt, 10 minuten op middelmatig vuur.

6 Kook ondertussen de spaghetti, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

7 Scheur de slamelange klein en snijd of schaf de komkommer in dunne, halve plakken. Meng de komkommer en de slamelange met de extra vierge olijfolie, peper en zout in een saladekom.

8 Verdeel de spaghetti over de borden. Schep de tomatensaus erover en garneer met de zonnebloempitten. Serveer met de salade.



TIP Is de saus waterig? Haal de deksel dan in de laatste 2 minuten van de wok of hapjespan en laat op hoog vuur overtollig vocht verdampen.