



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 06  
2016

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

## Fusilli met kipgehaktballetjes en rode pesto

Met een frisse salade van veldsla en radicchio

Je draait voor dit gerecht zelf de balletjes van kipgehakt. Het kipgehakt is voorgekruid met kruiden als tijm, rozemarijn en oregano. De rode pesto komt van Kitchen on a Mission en bevat zongedroogde tomaat, oude kaas en cashewnoten. Wil je meer weten over Kitchen on a Mission? Je leest hun verhaal op ons blog!



20-25 min



supersimpel



kind-  
vriendelijk



Gele paprika



Cherrytomaten



Kipgehakt



Fusilli integrale



Rode pesto



Veldslamelange

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Kipgehakt (g)	110	220	330	440	550	660
Fusilli integrale (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Rode pesto (g) <b>7) 8)</b>	40	80	120	160	200	240
Veldslamelange (g) <b>15)</b>	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
**8)** Noten **15)** Kan sporen bevatten van selderij

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan  
hapjespan, saladekom

**Voedingswaarden** 846 kcal | 36 g eiwit | 73 g koolhydraten | 43 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Kook 500 ml water in een pan met deksel voor de fusilli.

**2** Snijd de paprika in smalle repen. Halveer de cherrytomaten. Draai per persoon 4 balletjes van het kipgehakt.

**3** Kook de fusilli, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

**4** Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kipgehaktballetjes in 5 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Voeg daarna de gele paprika en ¾ van de cherrytomaten toe en roerbak 4 minuten.

**5** Voeg tenslotte de rode pesto toe en roer goed door. Voeg de fusilli en 1 el kookvocht per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.

**6** Meng de veldslamelange met de overige cherrytomaten, de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout in een saladekom.

**7** Verdeel de pasta over de borden en serveer met de salade.



**Tip!** Dit gerecht is relatief calorierijk. Wil je het aantal calorieën in dit gerecht verminderen? Gebruik dan 60 g fusilli en/of 75 g gehakt per persoon in plaats van de hoeveelheid die staat aangegeven.

Heb je weinig tijd? Laat het draaien van de gehaktballetjes dan achterwege en rul het kipgehakt 3 - 4 minuten.