



Pasta met kipgehakt in roomsaus

met aubergine en champignons



Aubergine *



Rode ui



Knoflookteen



Champignons *



Verse krulpeterselie *



Citroen *



Pasta



Gedroogde tijm



Italiaans gekruid kipgehakt *



Kookroom *

Totaal: **30-35** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

In dit recept maak je een heerlijk romige saus van gepureerde aubergine – een verrassende manier om groente in een pastasaus te verwerken. Het kipgehakt hebben we vast voor je op smaak gebracht met Italiaanse kruiden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, staafmixer en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **pasta met kipgehakt in roomsaus**.



1 AUBERGINE KOKEN

Kook 500 ml water per persoon met een snuf zout in een pan met deksel voor de aubergine. Kook 500 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de pasta. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in halve plakken. Kook de **aubergine** 10 – 12 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Giet af, pureer de **aubergine** met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout ★.



4 ROERBAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook**, **rode ui** en de **gedroogde tijm** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg het **kipgehakt** en de **champignons** toe en bak het **gehakt** in 2 – 3 minuten los. Voeg vervolgens de gepureerde **aubergine** toe en roerbak nog 3 – 4 minuten.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **champignons** in plakken en de snijd de **krulpeterselie** fijn. Snijd de **citroen** in parten.



5 OP SMAAK MAKEN

Voeg de **kookroom** toe, roer goed door en breng de **saus** op smaak met voldoende peper en zout. Roer de **pasta** door de saus en **groenten** in de pan.



3 PASTA KOKEN

Kook vervolgens de **pasta**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de andere pan met deksel. Giet daarna af.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **krulpeterselie** en serveer met een partje **citroen**.

★**TIP:** Heb je geen staafmixer? Bestrooi de aubergineplakken dan eerst ruim met zout, laat minimaal 20 minuten intrekken en veeg het zout er vervolgens goed af. Bak de aubergine in een flinke scheut olijfolie in 15 – 20 minuten op middellaag vuur in een pan, of rooster in een oven van 200 graden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse krulpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pasta (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Italiaans gekruidd kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7) *	75	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	558 / 133
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,4
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	13,3	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 24 | 2019