



ROMIGE FARFALLE MET GEKRUID KIPGEHAKT

Met venkel, spinazie en belegen kaas



VENKEL

In Italië zie je de venkelknol, of 'finocchio', in veel gerechten terug. Benieuwd hoe je deze knol het beste kunt snijden? Op onze blog vind je een handig stappenplan.



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Venkel *



Farfalle



Italiaans gekruid kipgehakt *



Spinazie *



Crème fraîche *



Geraspte belegen kaas *



Totaal: 20-25 min.



Quick & Easy



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht staat in een handomdraai op tafel. Het gehakt hebben we vast voor je gekruid, voor extra veel smaak. De pasta is romig maar toch fris dankzij de lichte anijssmaak van de venkel. Je geeft het geheel wat pit met rode peper - vergeet niet te kijken hoeveel peper je nodig hebt voor het aantal personen waarvoor jij kookt.

LEES MEER OVER
• VENKEL •
OP DE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de romige farfalle met gekruid kipgehakt.



1 KNOFLOOK EN UI SNIJDEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de farfalle. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 PEPER EN VENKEL SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn ★. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.



3 FARFALLE KOKEN

Kook de **farfalle**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **venkel** en 1 el water per persoon toe, bestrooi met peper en zout en bak, afgedekt, 5 minuten.



5 SAUS MAKEN

Zet het vuur laag en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan en laat al roerend slinken. Voeg de **crème fraîche** en de helft van de **belegen kaas** toe en roer goed door. Voeg de **farfalle** toe, breng verder op smaak met peper en zout en verhit nog 1 minuut.



6 SERVEREN

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **belegen kaas**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Farfalle (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Italiaans gekruid kipgehakt (g) *	100	200	300	400	500	600
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	3	6	9	12	15	18
Geraspte belegen kaas (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
*Zelf toevoegen						
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3402 / 813	503 / 120
Vet totaal (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,5
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	9,9	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose


Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 20) Soja

23) Selderij

★ **TIP:** De zaadlijsten en zaadjes zijn het pittigste deel van de peper, daarom verwijder je ze hier. Houd je juist van pittig? Laat de zaadlijsten dan zitten.

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).