



Vlotte pasta met kaas en gehakt

met jalapeño peper en wortel



ca. 20min



2 personen

Knort je maag als een gek? Dan hebben wij wat voor je: in een handomdraai combineer je kruidig gehakt met zoete wortel, hete jalapeño pepers en geraspte cheddar tot een heerlijke saus en serveer je die met lekkere pasta. Probleem opgelost!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 wortel
- 1 jalapeñopeper
- 250g rundergehakt
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 75g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem ¹
- 150ml melk ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- garde
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1018kcal, vet 51.4g, koolhydraten 87.5g, eiwit 47.4g

1

1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **jalapeñopeper** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes.

Tip: verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.

4

4. Saus maken

Verhit de gebruikte kookpan weer op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **jalapeñopeper** ca. 1min. Roer dan ½el bloem er door tot er een pasta ontstaat. Voeg dan langzaam en beetje bij beetje 150ml melk en 100ml water toe, breng aan de kook en laat de **saus** wat indikken.

2

2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.

5

5. Kaas toevoegen

Meng de **kaas** met de **saus**, tot er een gladde **kaassaus** ontstaat. Voeg evt. 50ml water toe als de **saus** te dik is.

3

3. Gehakt bakken

Verhit een tweede middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** met de **helft van het bouillonpoeder** ca. 1min stevig aan. Voeg de **wortel** toe en bak 3-4min mee. Schep het **gehakt** en de **wortel** uit de pan en houd warm.

6

6. Afmaken en serveren

Meng de **pasta** met het **gehakt** en de **kaassaus**. Proef en breng op smaak met meer **bouillonpoeder** en serveer bestrooid met wat peper.