



Courgetti Bolognese met gehakt

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST In goed Italiaans wordt dit recept 'Ragu alla Bolognese' genoemd, in Nederland en België hebben we het vaak over pasta Bolognese. De heilige 3-eenheid van een echte Bolognese saus bestaat uit wortel, bleekselderij en ui. Een klassieke Bolognese saus vraagt een lange bereidingstijd in verband met het stoven. Vandaag maken we een koolhydraatarme variant, waarbij de meeste tijd gaat zitten in het snijden van de groenten.

30 min | 737 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomatenpuree	<i>g</i>	35	70	70	100
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Geraspte kaas	<i>g</i>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4	5
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui. Schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, wortel, prei en bleekselderij 5 minuten op een middelhoog vuur. Pel de knoflook en pers erboven uit.
3. Bak intussen het gehakt 5 minuten in een droge bakpan. Bak de tomatenpuree even mee en schep het gehaktmengsel bij de groenten. Roer alles goed door elkaar, voeg een klein scheutje water toe en laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng op smaak Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Was de courgette en schaf in lange dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, mandoline of spiraalsnijder. Verhit olie in een bakpan en roerbak de courgette op een hoog vuur 1 minuut totdat de courgette vocht afgeeft en beetgaar is. Bak niet te lang, want het is lekker als de courgette nog een 'bite' heeft. Breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
5. Serveer de courgetti met een flinke schep Bolognese saus en strooi de geraspte kaas over het gerecht.

Tip: Maak de pastasaus een dag van tevoren zodat de smaken goed kunnen intrekken. Hoe langer de saus kan pruttelen, des te lekkerder deze wordt. Ook erg lekker met een scheutje wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

