

Pompoen-courgetti met Bolognese saus van linzen

! 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. En natuurlijk gehakt. Maar in dit recept hebben we het gehakt vervangen door linzen zodat niet-vleeseters ook van deze klassieker kunnen genieten.

25 min | 458 kcal

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

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	125	250	300	500
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Linzen	g	150	300	360	600
Courgette-pompoen spaghetti	g	100	200	400	400
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Geraspte oude kaas	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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 de ui en snijd fijn. Pel de knoflook. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes.
2. Verhit olie in een bakpan of braadpan en bak de ui, knoflook, wortel en bleekselderij 5 minuten. Bak de tomatenpuree 1 minuut mee.
3. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt 10-15 minuten pruttelen tot de wortel zacht is. Voeg de laatste 5 minuten de linzen toe. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Verhit ondertussen olie in een bakpan en roerbak de courgette-pompoen spaghetti op een hoog vuur 1-2 minuten totdat de groente vocht afgeeft. Bak niet te lang, want het is lekker als de spaghetti nog een 'bite' heeft.
5. Serveer de pompoen-courgetti met een flinke schep van de linzensaus. Strooi de geraspte kaas erover en garneer met de basilicum.

Tip: Heb je wat meer tijd? Hoe langer je de saus laat pruttelen des te lekkerder hij wordt.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief