



# Spaghetti Bolognese

met rundergehakt

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 snelle variant, waarbij de meeste tijd gaat zitten in het snijden van de groenten.

30 min | 862 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	1	2	2
Wortel	g	150	300	400	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Tomatenblokjes	g	200	400	400	800
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400

*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 en snipper de ui. Was of schil de wortel en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de bleekselderij en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime 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 in 3 minuten rul en schep het gehakt bij de groenten in de andere pan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en roer alles goed door elkaar. Laat afgedekt 10 minuten zachtjes stoven, proef en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Voeg eventueel een scheutje water (of pasta kookvocht) toe.
5. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8 minuten al dente, giet daarna het water af. Serveer de spaghetti met een flinke schep Bolognese saus.

*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 geraspte kaas.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

