

Spaghetti bolognese

Bereiden in: Pan en Wok
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 300 gram rundergehakt
- 75 gram ontbijtspek in dunne reepjes
- 1 ui
- 50 gram boter
- 2 el tomatenpuree
- 125 ml droge witte wijn
- 200 ml runderbouillon
- zout, peper
- 500 gram spaghetti of macaroni, penne
- versgeraspte Parmezaanse kaas, verse basilicumblaadjes om te garneren

Voedingswaarde

- 795 kcal / 3330kj
- 34 gram vet
- 37 gram eiwit
- 82 gram koolhydraten
- 4 gram vezels
- 0,5 gram natrium

Wist u dit

Dierlijk eiwit, dat in vlees voorkomt, bevat meer verschillende soorten aminozuren dan plantaardig eiwit, dat we in granen, groenten en fruit vinden.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Spaghetti bolognese

Bereiding

1. Snijd het spek en de ui in kleine blokjes. Smelt de boter in een grote pan met zware bodem. Bak hierin al roerend de spekreepjes in ca. 3 min. Voeg de ui toe en bak die voortdurend roerend in ca. 5 min. glazig.

2. Voeg het gehakt toe en bak het op hoog vuur, maak het met een houten spatel klein, tot het rul is. Roer er tomatenpuree, wijn en bouillon door. Breng op smaak met zout en peper en breng het geheel aan de kook. Dek af met een deksel en laat nog ca. 20 min. pruttelen.

3. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met zout water. Laat goed uitlekken en schep de spaghetti op vier borden. Verdeel de saus erover. Rasp er wat van de Parmezaanse kaas over en garneer met de verse basilicumblaadjes.

Kooktips

Verse spaghetti heeft een kortere kooktijd dan gedroogde spaghetti die 9-12 min. gekookt moet worden.

Serveren

Serveer hierbij een andere klassieker uit de Italiaanse keuken: tomaten, mozzarella en basilicum, bedropen met wat olijfolie

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten