

sameneenkoekopen.nl

 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram gehakt
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 1 courgette
- 1 prei
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 laurierblaadje
- scheutje olijfolie
- peper en zout
- eventueel een scheutje bouillon of water
- Parmezaanse kaas
- verse basilicum.

Voedingswaarde

- Energie ± 330 kcal
- Eiwitten ± 27 g
- Koolhydraten ± 15 g
- Waarvan suikers ± 9 g
- Vetten ± 18 g
- Waarvan verzadigd vet ± 7 g
- vezels ± 4 g
- Zout

Wist u dit

Wanneer je de tomatenpuree kort mee laat bakken, 1 minuut, haalt dit het scherpe zuurtje eraf en maakt de saus voller van smaak.

Bereiding

- 1 Snipper de ui en knoflook en snijd de wortel, bleekselderij, courgette en prei in kleine stukjes
- 2 Verhit olijfolie in een ruime pan en fruit de ui en knoflook kort aan
- 3 Voeg het gehakt toe en bak dit rul en mooi bruin
- 4 Doe daarna de wortel, bleekselderij, courgette en prei erbij en bak alles een paar minuten mee.
- 5 Roer de tomatenpuree erdoor en laat deze kort meebakken voor extra smaak
- 6 Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruiden en het laurierblaadje toe
- 7 Laat de saus minimaal 25 tot 30 minuten zachtjes pruttelen. Wordt de saus te dik, voeg dan een klein scheutje bouillon of water toe.
- 8 Breng op smaak met peper en zout. Verwijder het laurierblaadje
- 9 Serveer de saus met pasta, Parmezaanse kaas en eventueel verse basilicum.

Tip: Hoe langer de saus rustig suddert, hoe voller en rijker de smaak wordt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten