Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/

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.

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

Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/

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.