

Macaroni al Ragu

Bereiden in: braadpan
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 90 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 400 g Macaroni maccheroni
- 400 g rundergehakt of half-om-half gehakt
- 100 g pancetta of gerookte spekblokjes, fijn gesneden
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 wortel, fijn gesneden
- 1 stengel bleekselderij, fijn gesneden
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 150 ml rode wijn
- 700 ml passata of gezeefde tomaten
- 1 laurierblaadje
- 1 theelepel oregano
- Verse basilicum
- Olijfolie
- Zout en zwarte peper
- 60 g Parmezaanse kaas of

Voedingswaarde

- Energie: 780 kcal
- Eiwitten: 36 g
- Koolhydraten: 82 g
- Waarvan suikers: 9 g
- Vetten: 33 g
- Waarvan verzadigd vet: 12 g
- Vezels: 6 g
- Zout: 2,1 g

Wist u dit

Lekker weetje: ragù wordt in Italië niet “op” de pasta geschept, maar meestal door de pasta gemengd. Zo hecht de saus mooi aan de maccheroni en krijgt elke hap volop smaak.

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



Macaroni al Ragu

Bereiding

1. Verhit een scheut olijfolie in een ruime braadpan. Bak de pancetta of spekblokjes rustig uit tot ze licht krokant zijn. Voeg daarna de ui, wortel en bleekselderij toe en fruit dit 5 tot 8 minuten zachtjes aan. Dit mengsel vormt de basis van de saus en geeft veel smaak.

2. Voeg het gehakt toe en bak het rul en mooi bruin. Neem hier de tijd voor, want goed aangebakken vlees geeft de ragù meer diepte. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en bak deze 2 minuten mee, zodat de tomatenpuree kan ontzuren.

3. Blus af met de rode wijn. Laat de wijn een paar minuten inkoken tot de scherpe alcohollucht verdwenen is. Voeg daarna de passata, het laurierblaadje en de oregano toe. Breng de saus zachtjes aan de kook.

4. Laat de ragù minimaal 1,5 uur zachtjes sudderen met de deksel schuin op de pan. Roer af en toe door. Wordt de saus te dik, voeg dan een klein scheutje water of bouillon toe. Breng op het einde op smaak met zout, zwarte peper en wat verse basilicum.

5. Kook de maccheroni in ruim gezouten water al dente. Bewaar een kopje kookwater en giet de pasta af.

6. Schep de maccheroni door de ragù. Voeg eventueel een klein beetje kookwater toe, zodat de saus mooi aan de pasta hec

7. Serveer met geraspte Parmezaanse kaas of Pecorino en wat extra basilicum.

Kooktips

Laat de ragù liever iets langer zachtjes pruttelen dan te kort. Juist door het langzame garen wordt de saus voller, zachter en rijker van smaak. In Italië zeggen ze niet voor niets: een goede ragù heeft tijd nodig.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten