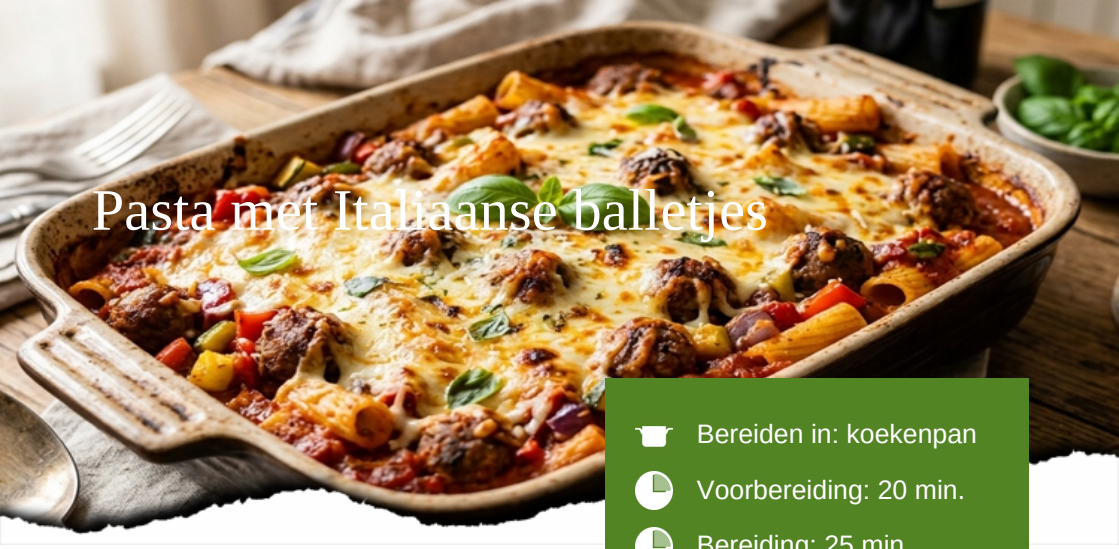

Pasta met Italiaanse balletjes

Bereiden in: koekenpan
Voorbereiding: 20 min.
Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 400 gram pasta
- 500 gram rundergehakt
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 250 gram champignons
- 700 ml passata of gezeefde tomaten
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel basilicum
- ½ theelepel paprikapoeder
- Olijfolie
- Peper en zout
- 50 gram Parmezaanse kaas
- Eventueel verse basilicum

Voedingswaarde

- Voedingswaarden per persoon:
- Energie: ± 875 kcal
- Eiwitten: ± 58 g
- Koolhydraten: ± 95 g
- Vetten: ± 29 g
- Vezels: ± 9–11 g
- De exacte waarden verschillen natuurlijk iets door het soort rundergehakt, de pasta en de hoeveelheid olijfolie en Parmezaanse kaas.

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



Pasta met Italiaanse balletjes

Bereiding

1. Meng het gehakt met het ei, paneermeel, peper, zout en een beetje oregano. Draai er kleine gehaktballetjes van. Verhit een scheut olijfolie in een ruime pan en bak de gehaktballetjes rondom mooi bruin. Haal ze daarna even uit de pan.
2. Snipper de ui en knoflook en snijd paprika, courgette en champignons in stukjes. Bak de groenten in dezelfde pan een paar minuten aan. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze kort mee. Schenk vervolgens de passata erbij en breng op smaak met oregano, basilicum, paprikapoeder, peper en zout.
3. Leg de gehaktballetjes terug in de saus en laat alles ongeveer 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen. Zo worden de balletjes lekker mals en krijgt de saus extra veel smaak.
4. Kook ondertussen de pasta beetgaar volgens de verpakking. Giet af en meng de pasta door de saus, of schep de saus royaal over de pasta.
5. Maak af met flink wat Parmezaanse kaas en eventueel verse basilicum.

Kooktips

Extra lekker: zet de schaal nog 10 minuten in een oven van 200 °C met wat mozzarella erover. Dan krijgt u een heerlijke gesmolten kaas laag bovenop.

Serveren

Een grote schaal op tafel, wat knapperig brood erbij en klaar — Italiaans comfortfood waar iedereen blij van wordt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten