



GEZONDE SPAGHETTI BOLOGNESE



4 PERS.



20 MIN



PASTA

INGREDIËNTEN

- 2 tenen knoflook
- 2 uien
- 2 dunne preien
- 300 gram winterpeen (wortelen)
- 4 stengels bleekselderij
- 2 el olijfolie
- 3 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 300 gram rundertartaar
- Half kippenbouillonblokje
- 300 gram volkorenspaghetti
- 800 gram tomatenblokjes
- 80 gram geraspte belegen 30+ kaas
- peper



STAP 1

Snijd de knoflook fijn en snipper de uien. Was de prei en snijd in dunne ringen. Schil de winterpeen en snijd in blokjes. Snijd de bleekselderij in boogjes.

STAP 2

Verhit de olie in de pan en bak de groenten, knoflook en Italiaanse kruiden 3 min.

STAP 3

Voeg de tartaar toe en verkruimel de bouillontablet erboven. Bak 5 min.

STAP 4

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

STAP 5

Voeg ondertussen de tomatenblokjes toe aan de tartaar en laat de saus 10 min. op laag vuur koken. Breng op smaak met peper.

STAP 6

Giet de spaghetti af en verdeel over de borden. Verdeel de saus over de borden en bestrooi met de kaas.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	250 kcal
Vetten	13,1 gram
Koolhydraten	15,5 gram
Koolhydratenporties	1,25
Eiwitten	8,8 gram