

Spaghetti bolognese

Bron: Allerhande 2 2013



🍽️ hoofdgerecht

👤 4 personen

🕒 30 min, wachten 30 min
60 min

Ingrediënten

1 grote ui

250 g winterpeen

2 stengels bleekselderij

1/2 runderbouillonblokje

2 el olijfolie

25 g boter

450 g mager rundergehakt

2 blikken tomatenblokjes (van

400 gram)

1 el tomatenpuree

300 g spaghetti

250 ml kokend water

Voedingswaarden

(per eenpersoonsportie)

Energie: 670 kcal

Eiwit: 35 g

Vet: 27 g

Koolhydraten: 66 g

Bereiden

STAP 1 Pel de ui en snij hem zo fijn mogelijk. Daarna schil je de buitenkant van de winterpeen met een dunschiller. Gooi die buitenkant weg.

STAP 2 Snij de winterpeen in dunne plakjes en snij de stengels bleekselderij in kleine stukjes.

STAP 3 Doe het halve bouillonblokje in een maatbeker en giet er 250 milliliter kokend water bij. Roer net zo lang totdat het blokje helemaal in het water is opgelost. Dan doe je de olie en de boter in een pan.

STAP 4 Zet de pan een paar minuten op het vuur. Doe de ui, winterpeen en bleekselderij erin en bak die 5 minuten. Doe het gehakt erbij en maak er met je pollepel steeds kleinere stukjes van totdat het helemaal fijn is.

STAP 5 Doe er dan 6 eetlepels van de bouillon bij en roer goed. Doe de tomatenblokjes en tomatenpuree bij de saus en roer goed door. Strooi er wat peper en zout over en roer nog een keertje.

STAP 6 Laat de saus 30 minuten pruttelen op laag vuur. Roer af en toe.

STAP 7 Kook de spaghetti. Op de verpakking staat hoe je dat precies doet. Verdeel de spaghetti over 4 borden en doe de saus erover. Ook lekker als je er wat geraspte kaas overheen doet.

TIP

Gebruik veel water (wel 5 liter voor 1 pak). Eerst water koken, dan pasta erin. Af en toe roeren, anders kleeft de pasta aan elkaar.



ah.nl/allerhandekids