PS. food & lifestyle

2A Vlees

Courgetti bolognese

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de rundertartaar toe, breng op smaak met wat peper en zout, en bak deze rul en gaar. Voeg de stukjes tomaat toe en warm even kort mee. Voeg dan de tomatenblokjes uit blik toe, de tomatenpuree en breng op smaak met de Italiaanse kruiden en eventueel nog een beetje zout en peper. Laat circa 10-15 minuten op laag vuur sudderen. Verhit de rest van de olie in een wokpan en bak de courgetti in circa 2-4 minuten gaar. Serveer de courgetti met de bolognesesaus en maak af met de Parmezaanse kaas en garneer met verse basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g rundertartaar
- [ ] 100 g courgetti (eventueel met behulp van de spiraalsnijder)
- [ ] 100 g (pruim)tomaatjes in stukjes
- [ ] 100 g tomaten uit blik
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 tl tomatenpuree
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Parmezaanse kaas (geraspt)
- [ ] 1 tl Italiaanse kruiden
- [ ] Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**387 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**33 g**