PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Courgetti met tartaarballetjes

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat in stukken en snipper de ui. Breng de tartaar op smaak met de gedroogde kruiden, peper en zout en draai er balletjes van. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de tartaarballetjes 3-4 minuten. Verhit de overige olijfolie en fruit de ui. Voeg de tomaat en tomatenpuree toe en bak circa 5 minuten. Doe de courgetti in een vergiet en giet er kokend water overheen. Verhit eventueel nog even in de pan voor circa 2 minuten. Serveer de courgetti met de tartaarballetjes en tomatenmengsel.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g rundertartaar
- ☐ 50 g courgetti
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 1 tl tomatenpuree
- ☐ ¼ ui
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Snufje paprikapoeder
- ☐ Snufje knoflookpoeder
- ☐ Snufje oregano
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**306 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**417 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**27 g**