PS. food & lifestyle

2A Vlees

Courgetti met zelfgemaakte bolognesesaus

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 ?C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de stukken paprika, tomaat, ui en de knoflook eroverheen. Besprenkel met 3 eetlepels olijfolie en bestrooi met de Italiaanse kruiden en wat peper en zout. Hussel met je handen even goed door elkaar. Rooster de groenten circa 35 minuten in de voorverwarmde oven. Verhit ondertussen een eetlepel olijfolie in een diepe pan en bak de tartaar rul. Breng op smaak met paprikapoeder en wat peper en zout. Pureer de groenten met een staafmixer, voeg toe aan de tartaar en warm nog even door. Breng eventueel extra op smaak met peper, zout en wat Italiaanse kruiden. Vul een waterkoker tot de hoogste stand en laat het water koken, Leg de courgetti in een vergiet en giet het kokende water eroverheen. Verdeel de courgetti over 4 borden en schep de bolognesesaus eroverheen. Maak af met de Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- [ ] 500 g rundertartaar
- [ ] 2 courgettes in dunne sliertjes (courgetti)
- [ ] 3 paprika's in grove stukken
- [ ] 1 bakje (500 g) trostomaten in vieren
- [ ] 1 ui, grof gesnipperd
- [ ] 4 teentjes knoflook, geplet
- [ ] 4 el olijfolie
- [ ] 4 el Parmezaanse kaas
- [ ] 1 tl Italiaanse kruiden
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] Peper en zout
- [ ] Extra:
- [ ] Staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**353 kcal**
Koolhydraten	**20 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**37 g**