

COURGETTI MET ZELFGEMAAKTE BOLOGNESESAUS



40 minuten



4 personen

INGREDIËNTEN

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

Extra:

- Staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

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.

FASE 2A



353

Kcal

37,8 g

Eiwitten

20,1 g

Koolhydraten

12,1 g

Vetten

6,7 g

Vezels