MARLEY SPOON

Pasta met gehaktballen

en tomatensaus met verstopte groente

ca. 45min 2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf – onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 2 wortels
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 250g rundergehakt
- 250g varkensgehakt
- 50g biologisch paneermeel [2]
- 2 zakjes Italiaanse kruidenmix
- 400g biologische tagliatelle [2]
- 2x gehakte tomaten met basilicum
- 2 blokjes Italiaanse kaas [3]

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei [1]
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- knoflookpers
- zeef en vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip
Met dit recept maak je 4 porties.

Allergenen
Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 969kcal, vet 34.9g, koolhydraten 111.3g, eiwit 48.1g

1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 250°C. Rasp de **courgettes** grof. Schil of schrob de **wortels** en rasp ook grof. Kneed de **groenterasp** goed met een flinke snuf zout en leg in een zeef om uit te lekken. Pel de **uien** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.

2. Gehaktballen voorbereiden

Doe het **gehakt**, de **helft van de ui**, de **helft van de knoflook**, 1 ei, het **paneermeel**, de **helft van de kruidenmix** en ½tl peper en zout in een kom. Doe de **groenterasp** in een schone keukendoek en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Voeg dan de **helft van de rasp** toe aan het **gehakt** in de kom.

3. Gehaktballen voorbakken

Meng de **gehaktbal-ingrediënten** met vochtige handen, werk hierbij in één richting, en vorm er dan ca. **16 gehaktballen** van gelijke grootte van. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met 1el olijfolie. Bak ze 5-7min bovenin de oven, draai ze om en bak nog 5-7min. De **gehaktballen** moeten bruinen maar nog niet helemaal gaar zijn.

4. Groente bakken

Breng in een grote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **rest van de ui en knoflook** in 3-5min glazig. Voeg de **rest van de groenterasp** toe met een flinke snuf peper en zout en bak nog 3-5min, tot de **groente** zacht is.

5. Saus koken

Voeg de **rest van de kruidenmix** toe aan de pan en bak in 30-60sec geurig. Schenk de **tomatensaus** erbij, vul de verpakkingen met water en schenk ook in de pan. Breng de **saus** aan de kook, zet het vuur lager en leg de **gehaktballen incl. braadvocht** voorzichtig in de **saus**. Laat de **saus** zachtjes koken tot de **pasta** gekookt is.

6. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Rasp de **kaas**. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet. Proef de **saus** en breng op smaak met peper en zout. Voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Serveer de **gehaktballen en saus** bovenop de **pasta** en bestrooi met de **kaas**.