



Special: comfortfood met een twist

spaghetti & meatballs met verstopte groenten



30-40min



2 personen

Elke ouder weet hoe onmogelijk het soms kan zijn om wat groenten bij je kinderen naar binnen te schuiven. Daarom gaan we vandaag voor de Amerikaanse klassieker spaghetti & meatballs, met verstopte courgette. Je raspt de courgette fijn en mengt 'm door het gehakt. Dus zelfs als je kinderen lopen te miepen over de saus (want, stukjes wortel en courgette) krijgen ze toch nog wat groenten binnen via de gehaktballen!

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 2 courgettes
- 1x rundergehakt
- 1 zakje paneermeel ¹
- 10g runderbouillonpoeder
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 beker slagroom ⁷
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- boter ⁷
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1273kcal, vet 64.0g, koolhydraten 121.3g, eiwit 49.3g



1. Gehakt mengen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp **1 courgette** fijn, doe in een zeef en knijp er zo veel mogelijk vocht uit. Meng de **courgetterasp** met het **gehakt**, het **paneermeel**, de **helft van het bouillonpoeder** en 1el mosterd.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



2. Gehaktballen garen

Kneed het **gehakt** goed en vorm er met natte handen ca. **8 ballen** van. Verdeel de **gehaktballen** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel ze met 1el olijfolie en rooster 20-25min in de oven.



5. Saus maken

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de **groenten** en bak 1-2min mee, tot de **puree** donkerder is en wat karameliseert. Voeg de **Italiaanse kruidenmix**, de **rest van het bouillonpoeder**, de **helft van de slagroom** en het **pastawater** toe. Roer door, draai het vuur laag en laat de **saus** 3-4min pruttelen.



3. Groenten bakken

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en hak grof. Doe hetzelfde met de **2e courgette**. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** grof. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel**, **courgette**, **ui** en **knoflook** in 8-10min zachter.



6. Gehaktballen toevoegen

Rasp de **kaas** fijn. Roer de **helft van de kaas** met 1el boter door de **saus** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Voeg de **gehaktballen** toe aan de **saus**. Verdeel de **pasta** over de borden en serveer de **gehaktballen in saus** er bovenop. Bestrooi met de **rest van de kaas**.