



Goulashgehaktballen met spaghetti

met champignons en yoghurt dip



ca. 45min



2 personen

Vandaag maak je een variatie op de Amerikaanse klassieker spaghetti & meatballs. Dat doe je door het geheel een Oost-Europees tintje te geven. Je kruidt de gehaktballen met goulashkruiden en de tomatensaus met komijn. Je serveert er een yoghurt dip met knoflookbieslook bij en tot slot mogen champignons natuurlijk niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje karwijzaad
- 250g rund- en varkensgehakt
- 1 zakje goulashkruiden
- 250g spaghetti ¹
- 250g kastanjechampignons
- 10g verse knoflookbieslook
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1097kcal, vet 50.0g, koolhydraten 113.5g, eiwit 46.9g



1. Groenten snijden

Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in partjes en hak de **andere helft** fijn. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte door vieren en dan in blokjes.



4. Dip maken

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **knoflookbieslook** in dunne ringetjes en meng met de **yoghurt**, 1tl honing of suiker, 1tl mosterd en een snuf zout. Snijd de **champignons** in kwarten.



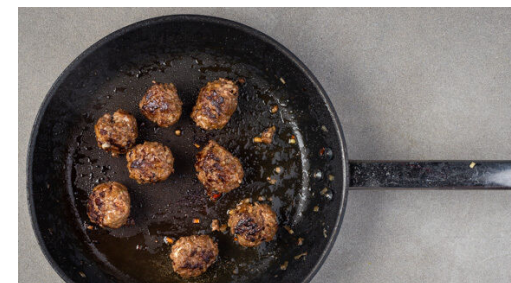
2. Saus maken

Doe de **tomatenpuree**, de **wortel** en de **helft van de komijn** (of meer naar wens) in een kleine kookpan met 2el boter. Bak ca. 2min op hoog vuur en voeg dan 300ml water toe met de **uienpartjes**, 1/2tl honing of suiker, 1/2tl zout en een snuf peper. Draai het vuur middelhoog en laat ca. 15min zachtjes koken, tot de **saus** is ingedikt. Roer regelmatig.



5. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en doe terug in de pan.



3. Gehaktballen braden

Meng het **gehakt** met de **gehakte ui**, de **goulashkruiden** en 1/2tl zout. Kneed goed en vorm ca. **8 gehaktballetjes**. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **balletjes** in ca. 3min rondom aan. Draai het vuur middellaag en braad de **balletjes** nog ca. 8min, tot ze helemaal gaar zijn. Schep op een bord en maak de pan nog niet schoon.



6. Champignons bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op zeer hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **champignons** in 5-6min bruin. Draai het vuur middelhoog en voeg de **gehaktballen**, de **saus** en een scheutje **kookwater** toe. Warm het geheel in 1-2min op, voeg de **pasta** toe en meng goed. Verdeel over de borden en serveer met de **yoghurtsaus**.