

DINNERLY



Spaghetti met kruidig rundergehakt met aubergine, courgette en yoghurtsaus



ca. 30min



2 personen

Als je de combinatie van gehakt, courgette en yoghurt nog niet hebt geprobeerd, moet je dat zo snel mogelijk doen, want samen vormen ze een echt culinair meesterwerk. Deze keer serveren we ze met aubergine, een licht pikante kruidenmix en natuurlijk spaghetti, want dat maakt alles lekkerder, toch?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g spaghetti ¹
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 200g rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1033kcal, vet 51.0g, koolhydraten 105.0g, eiwit 38.6g



1. Aubergine bakken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **aubergine** met 1/2tl zout in 4-5min goudbruin. Gebruik aan het begin een deksel zodat de pan goed warm wordt.



2. Courgette bakken

Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan overdwars in dunne plakken. Voeg toe aan de pan met **aubergine** en bak 3-4min mee. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep de **gebakken groente** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Gehakt bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **gehakt** 3-4min. Voeg de **kruidenmix** en de knoflook toe en bak 30sec-1min mee. Doe de **groente** terug in de pan. Giet de **pasta** af in een vergiet, laat uitlekken en doe terug in de pan.



5. Afmaken en serveren

Breng het **gehakt** en de **groente** op smaak met 1el boter, 1-2tl azijn en peper en zout naar smaak. Zet wat **yoghurt** opzij voor voor de garnering en meng de rest door de **pasta**. Schep de **pasta** op borden, serveer het **gehakt** en de **groente** erop en druppel de **rest van de yoghurt** erover. Bestrooi met peper en zout en serveer.



6. Yoghurtinspiratie

Deze pasta is door de ras el hanout al heel smaakvol. Wil je toch nog wat meer smaak toevoegen? Dan kun je de yoghurt voordat je 'm door de pasta mengt met wat verse peterselie, komijn of citroensap op smaak brengen.