



V2: 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 courgette fijn en mengt hem door het biologische 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

- 200g spaghetti ¹
- 2 courgettes
- 250g biologisch rundergehakt
- 25g paneermeel ¹
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200ml slagroom ⁷
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ¹⁰
- 1 el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1294kcal, vet 63.5g, koolhydraten 127.7g, eiwit 49.1g



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 **bio-gehakt**, het **paneermeel**, de **helft van het bouillonpoeder** en 1 el mosterd.



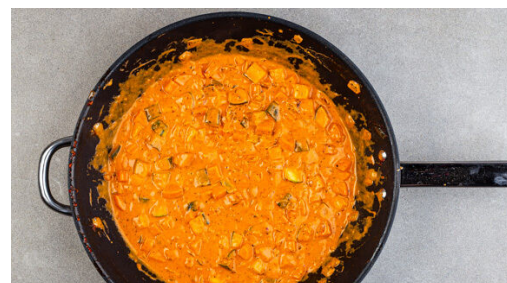
4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min 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 ter grootte van een golfbal. Verdeel de **gehaktballen** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel ze met 1 el olijfolie en rooster 20-25min in de oven.



5. Saus maken

Voeg de **tomatenpuree** toe aan de **groenten** en bak 1-2min mee. Voeg de **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 inkoken.



3. Groenten bakken

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en snijd grof. Doe hetzelfde met de **2e courgette**. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Pel en snijd de **knoflook** grof. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1 el 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 1 el boter door de **saus** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Voeg de **gehaktballen** toe aan de **saus**. Verdeel de **pasta** over de borden en serveer de **gehaktballen in saus** erbovenop. Bestrooi met de **rest van de kaas**.