

DINNERLY



Spaghetti met kruidig rundergehakt met aubergine en courgette



ca. 30min



2 personen

Heb je de combinatie van gehakt, courgette en yoghurt nog niet eerder geprobeerd? Ga dat dan zo snel mogelijk doen, want samen vormen ze een echt culinair meesterwerk. In het gerecht van vandaag voeg je er aubergine, een licht pikante kruidenmix en natuurlijk spaghetti aan toe, want dat maakt alles lekkerder, toch?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti¹
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 250g rundergehakt
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kuipje yoghurt²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el boter²
- 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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 997kcal, vet 54.9g, koolhydraten 86.5g, eiwit 40.5g



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 op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **aubergine** met ½tl zout in 4-5min goudbruin. Dek af met een deksel zodat de pan goed warm wordt.



2. Courgette bakken

Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in dunne plakken. Voeg toe aan de pan met **aubergine** en bak 3-4min mee. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Neem de **gebakken groente** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Giet de **pasta** af in een vergiet, laat uitlekken en doe terug in de pan.



4. Gehakt bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** 3-4min. Voeg de **kruidenmix** en de knoflook toe en bak 30sec-1min mee. Doe de **groente** terug in de pan. Breng op smaak met 1el boter, 1tl azijn en peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Zet wat **yoghurt** opzij voor voor de garnering en meng de rest door de **pasta**. Schep de **pasta** over borden en verdeel het **gehakt** en de **groente** erover. Bedruppel met de **bewaarde yoghurt**, 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? Breng de yoghurt dan voordat je 'm door de pasta mengt op smaak met wat verse peterselie, komijn of citroensap.