



Italiaanse gehaktballetjes op volkoren pasta

met courgette-tomatensaus



30-40min



2 personen

Gehaktballen met tomatensaus op pasta - dit is niet voor niets een klassieker. Vandaag maken we hem nog lekkerder én voegen geraspte courgette toe aan de tomatensaus. De malse gehaktballetjes - op smaak gebracht met Italiaanse kruiden - worden eenvoudig met de saus in de oven bereid. En dan nog die verrukkelijke slierten volkoren pasta. Wat een verwennerij!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 250g varkensgehakt
- 200g biologische volkoren spaghetti ¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 24.1g, koolhydraten 85.4g, eiwit 40.4g

1

1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Rasp de **courgette** grof. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes.

4

4. Gehaktballen garen

Leg de **gehaktballetjes** bovenop de **groente** in de ovenschaal, bedruppel met 1el olijfolie en bak 20-25min in de oven tot ze gaar zijn.

2

2. Saus maken

Doe de **courgette** en de **tomaat** in een middelgrote ovenschaal en meng met de **tomatenpassata**, de **helft van de kruidenmix** en een ½tl zout.

5

5. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.

3

3. Gehaktballen vormen

Kneed de **rest van de kruidenmix** en een snuf zout door het **gehakt** en rol met vochtige handen **gehaktballetjes** van ter grootte van walnoten.

6

6. Afmaken en serveren

Serveer de **gehaktballetjes met saus** bovenop de **pasta**.