



Romige volkoren pasta met gehakt en prei en broccoli



ca. 25min



2 personen

Spaghetti bolognese is een absolute klassieker. En natuurlijk zijn we bij Marley Spoon groot fan van beproefde recepten. Maar we zouden Marley Spoon niet zijn als we niet het experiment omarmden. Vandaag hebben onze koks een verrukkelijke twist op de bolognese bedacht door crème fraîche en kaas toe te voegen aan de tomatenpuree. De broccoli en prei zorgen voor een mooie portie groente. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 250g rundergehakt
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 grote broccoli
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 1036kcal, vet 47.8g, koolhydraten 89.2g, eiwit 51.4g



1. Gehakt bakken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak het **gehakt** met een snuf peper en zout in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes.



4. Pasta en broccoli koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes. Voeg de **broccoli** in de laatste 5min kooktijd van de **pasta** toe en kook mee. Schep **ca. 100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** en **broccoli** dan uitlekken in een vergiet.



2. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes.



5. Saus koken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 150ml heet water en voeg toe aan de pan met **gehakt**. (De **rest van het bouillonpoeder** gebruiken we hier niet.) Breng de **sous** aan de kook en laat op middelhoog vuur 8-10min koken.



3. Groente meebakken

Voeg de **knoflook** en **prei** toe aan de koekenpan en bak 2-3min mee, tot de **prei** zacht is. Roer de **tomatenpuree** erdoor en verwarm ca. 1min.



6. Saus afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Roer de **helft van de kaas** met de **crème fraîche** door de **sous** heen. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepels **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Meng de **pasta** en **broccoli** met de **sous**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel over diepe borden, garneer met de **rest van de kaas** en serveer.