



V3: Volkoren pasta bolognese met gehakt

met wortel, oregano en basilicum



20-30min



2 personen

Er zijn gerechten waar je gewoon niet zonder kunt. Pasta met bolognese bijvoorbeeld, terecht populair bij jong en oud. Heb je deze klassieker al eens bereid met geraspte wortel? Daarmee voeg je een extra portie umami toe aan je bord. En de verse basilicumblaadjes wil je ook niet missen - probeer het maar!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren fusilli ¹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 250g rundergehakt
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- 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 851kcal, vet 33.5g, koolhydraten 89.6g, eiwit 43.1g



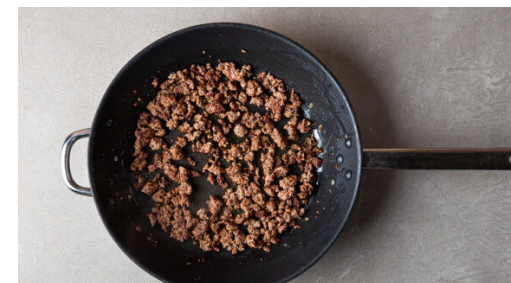
1. Ui snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn.



2. Wortel raspen

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof.



3. Gehakt braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Saus maken

Voeg de **ui**, **wortel** en **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Blus af met 200ml water en de **tomatenblokjes**. Los het **bouillonpoeder** op in de **sous** en laat de **sous** 10-15min sudderen op laag vuur. Voeg evt. meer water toe als de **sous** te snel indikt. Breng op smaak met de **oregano**, peper en zout.



5. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



6. Garnering voorbereiden

Rasp de **kaas** fijn. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes, snijd $\frac{3}{4}$ van de blaadjes **fijn** en roer door de **sous**. Schep de **pasta** op borden en verdeel de **sous** erover. Bestrooi met de **geraspte kaas** en de **rest van de basilicumblaadjes** en serveer.