



V3: Volkoren spaghetti bolognese

met verse tijm en geraspte kaas



ca. 25min



2 personen

Wil je zeker weten dat alle borden leeg worden gegeten en de buiken goed gevuld zijn? Zet dan een klassieke bolognese op tafel! De geur van gebakken ui, knoflook, selderij en wortel in combinatie met de tomatensaus, het sappige biologische rundergehakt en verse tijm tovert een glimlach op het gezicht van jong en oud. En met de geraspte kaas zet je de puntjes op de i.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 250g biologisch rundergehakt
- 2 wortels
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 5g verse tijm
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

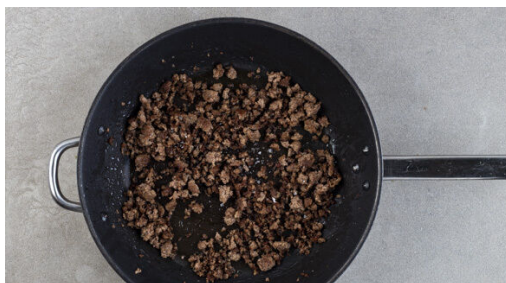
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 882kcal, vet 33.0g, koolhydraten 91.4g, eiwit 47.4g



1. Gehakt rul bakken

Breng voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak het **gehakt** in 4-5min rul en bruin. Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en zet opzij voor later. Maak de pan nog niet schoon.



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortels** en rasp grof. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in blokjes. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn.



3. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** in 3-4min zacht. Voeg de **knoflook** met een flinke snuf zout toe en bak ca. 1min mee.



4. Saus maken

Doe het **gehakt** met de **tomatenblokjes**, **tijmtakjes**, het **bouillonpoeder**, 100ml water en een flinke snuf suiker bij de **groente** in de pan en breng de **bolognese** al roerend aan de kook. Kook 8-10min op middelhoog vuur tot er een stevige **saus** ontstaat. Proef en breng op smaak met peper en zout. Vis de **tijmtakjes** uit de **saus**.



5. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat schrikken met koud water.



6. Pasta toevoegen

Voeg de **pasta** toe aan de **bolognese** en meng goed. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **pasta bolognese** over de borden en rasp de **kaas** erover.