



Herfstige ragú van rundergehakt

met pompoen en gnocchi plus saliepesto



ca. 25min



2 personen

Ragout? Nee, ragú! Deze vleessaus is in Italië alom bekend en wordt traditioneel met pasta geserveerd. Onze chef Elisabeth besloot om een herfstige variant te maken en Hokkaido-pompoen aan de saus toe te voegen. Deze pompoen heeft een heerlijke milde en zoete smaak en een eetbare schil. Dat scheelt een hoop tijd in de voorbereiding!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 Hokkaido-pompoen
- 1x rundergehakt
- 1x soepgroenten ⁹
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 15g verse kruidenmix: salie & peterselie
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 pak gnocchi ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- staafmixer
- waterkoker
- maatbeker
- grote koekenpan

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

Kooktip

De schil van de Hokkaido-pompoen is eetbaar, je hoeft de pompoen dus niet per sé te schillen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 912kcal, vet 34.1g, koolhydraten 101.7g, eiwit 45.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **gnocchi**. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd **pompoen** doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd **een helft** in blokjes (**zie kooktip, links**). Bewaar de **andere pompoenhelft** voor een ander recept.



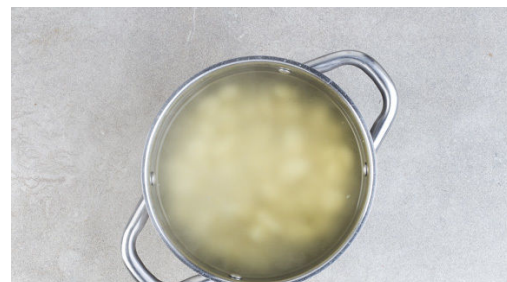
4. Pesto maken

Doe de **pompoenpitten, peterselie, 2/3e van de salie**, de **rest van de knoflook**, de **helft van de kaas** met 2el olijfolie, 6-7el water, 1-2tl azijn, 1/4tl zout en een snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer en voeg meer olie of water toe als de **pesto** te dik is.



2. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **ui** en **3/4e van de knoflook** met een snuf zout 1min. Voeg het **gehakt**, de **pompoen, soepgroenten** en 250ml water toe. Bestrooi met de **helft van het bouillonpoeder**, zout naar wens en een snuf peper. Roer door en kook de **saus** 10-12min op matig vuur totdat de **pompoen** gaar is. Roer daarbij af en toe door.



5. Gnocchi koken

Schenk het gekookte water in een grote kookpan en voeg 1tl zout toe. Breng het water opnieuw aan de kook en voeg de **gnocchi** toe. Kook de **gnocchi** 3-4min of totdat ze boven komen drijven. Giet af.



3. Kruiden snijden

Pluk de **salieblaadjes** en doe de steeltjes weg. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Rasp de **kaas** fijn.



6. Ragù afmaken

Prak de **ragù** met een vork of aardappelstamper zodat een dikke, romige **saus** ontstaat. Proef en breng evt. de **ragù** op smaak met peper en zout. Schep de **gnocchi** in diepe borden en verdeel de **ragù** erover. Besprenkel met de **pesto** en bestrooi met de **rest van de kaas** en **salie**.