

DINNERLY



Vietnamese bolognese met linzenpasta met koolrabi en bosui



ca. 30min



2 personen

Pasta bolognese is een van die gerechten die altijd lekker zijn. Een beetje variatie mag echter wel, en daarom maken we er vandaag een Vietnamese versie van. We combineren linzenpasta met gehakt, vissaus en koolrabi en maken het af met frisse bosui. Zo krijgt je vertrouwde klassieker een heerlijke Oost-Aziatische twist. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 koolrabi
- 1 tomaat
- 250g strozzapreti van biologische rode linzen
- 250g rundergehakt
- 200g tomatenpassata
- 20ml vissaus¹
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 50ml melk²
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 923kcal, vet 35.7g, koolhydraten 81.0g, eiwit 61.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **koolrabi** en snij in blokjes van 0,5-1cm. Snij de **tomaten** in grove blokjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan.



2. Koolrabi bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met met 2el plantaardige olie. Bak de **koolrabi** met ½tl peper en zout ca. 5min, tot deze bruin begint te worden. Voeg het **vlees** en de knoflook toe en bak 4-5min mee.



3. Saus maken

Voeg de **tomatenpassata**, de **tomatenblokjes**, de **vissaus** en 50ml melk toe en laat de **saus** 6-8min op laag vuur sudderen tot ie een beetje dikker wordt.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet opzij. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Snij de **bosui** in dunne ringen.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pasta** met de **saus** en 1tl (witte wijn)azijn. Voeg wat **kookwater** toe tot je de saus dun genoeg vindt. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **pasta bolognese** op borden en garneer met de **bosui**.



6. Lekker groen

Verse kruiden zijn een belangrijk onderdeel van de Vietnamese keuken. Als je wilt kun je die aan dit gerecht ook toevoegen. Munt, Thaise basilicum en koriander passen er bijvoorbeeld perfect bij.