



## **Courgette Bolognese**

### **Ingrediënten:**

#### **Voor 4 personen**

- 4 teentjes knoflook
- 1 gesnipperde ui
- 350 gram biologisch rundergehakt
- 2 courgettes in stukjes
- 2 wortels in stukjes
- 2 handen doperwtjes
- 1 grote stengels bleekselderij in stukjes
- 4 theelepels gehakte oregano
- 1 laurierblaadje
- 400 gram tomatenstukjes uit pak
- halve fles tomatensaus zonder toegevoegde suiker (passato)
- 125ml bouillon (groente of rund)

### **Bereiding:**

Fruit de ui en de knoflook in een grote pan met een beetje olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak rul en gaar. Zet het apart.

Snijd de wortels en bleekselderij in blokjes. Bak deze in dezelfde pan als het gehakt mengsel. Voeg na tien minuten het vleesmengsel, de tomaten stukjes, de passata, de bouillon en de kruiden toe. Laat het nog een kwartiertje zachtjes pruttelen.

Maak met een spiralizer spaghetti van de courgette. Giet er kokend water overheen en laat het even staan. Giet het weer af en verdeel de Courgetti over 4 borden, bedek met een flinke schep saus. Garneer eventueel met wat geraspte geitenkaas.

