



Courgette Pasta met Gehaktballetjes

Ingrediënten:

2 personen

Balletjes:

5 teentjes knoflook

1/4 venkelknol

2 prei bladeren

1/4 rode ui

1 bio ei

1 rode peper

450 gr bio rundergehakt

zwarte peper

2 tl chilipoeder

1 eetlepel komijnpoeder

een snuifje of twee cayennepeper

½ tl rode peper vlokken

zeezout (naar smaak)

bos koriander (of peterselie)

Pasta:

2 courgettes

Saus:

Recept Raw tomatensaus

Bereiding:

We gaan eerst de gehaktballetjes maken: Hak de knoflook, venkel, prei, rode ui en rode peper fijn. En zet deze mix even apart. Klop in een kleine kommetje een ei los en voeg die vervolgens aan de mix toe. En maal het met een staafmixer of keukenmachine tot moes.

Doe het gehakt in een grote kom en voeg het uimengsel toe. Voeg ook de verschillende kruiden toe. Goed mengen. Bedek het gehaktmengsel en laat het gedurende 20 minuten in de koelkast staan zodat de smaken goed in het gehakt kunnen trekken

Verwarm in de tussentijd de oven voor op 165 graden. Bereid de raw tomatensaus
Zie recept.

Maak van de gehakt middelgrote gehaktballetjes en zet ze in ingevette ovenschaal in de oven en bak ze in 15-20 minuten tot ze bruin zijn aan een kant, draai ze om en bak nog eens 10 minuten. Haal ze daarna uit de oven en zet klaar.

Maak met behulp van een julienne dunschiller, mandoline of spiraalsnijder de pasta van de 2 courgettes (totdat je de zaden bereikt).
Verdeel het over 2 borden. Voeg de gehaktballetjes toe en giet naar tomatensaus er overheen.

Serveer en enjoy!

