



Courgetti Bolognese

Ingrediënten:

Voor 4 personen

Voor de courgetti:

2 courgettes

Een spiraalsnijder

En voor de saus:

Een eetlepel olijfolie om in te bakken

4 teentjes knoflook

2 grote wortels

1 ui

1 stengel bleekselderij

400 gram tomaten in stukjes gesneden

4 theelepels gehakte oreganoblaadjes

halve fles tomatensaus (passato) zonder suiker

350 gram biologisch rundergehakt

125ml groente bouillon (zonder suiker en gist)

Bereiding:

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

Snijd de courgette, wortels, knoflook, ui en bleekselderij in fijne stukjes. Bak deze in dezelfde pan een minuut of 10. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes. Schep na tien minuten het gehakt en alle overige ingrediënten (behalve de courgette) bij het mengsel in de pan en laat het nog een kwartiertje zachtjes pruttelen.

Maak met een spiraalsnijder spaghetti van de courgette. Giet er kokend water overheen en laat het even staan. Verdeel de Courgetti over 4 borden, bedek met een flinke schep saus. Garneer eventueel met wat (nep)parmezaan, spinazie blaadjes of rucola.

