

Groente-bolognaisesaus



Diner
10 personen

Vorbereiding 15 minuten
€ 12,93 / recept

Bereiding 45 minuten
Energie 51 kcal / 100 g
213 kcal / portie

Ingrediënten

- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 venkel
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 rode, gele en groene paprika
- 250 g champignons
- 3 brikken van 500 g passata
- 500 g mager rundsgehakt
- Olijfolie
- Peper, zout
- Basilicum, oregano, paprikapoeder

Bereidingswijze

Snipper de ui en de knoflook fijn. Snijd de venkel in kleine stukjes, doe hetzelfde met een paprika. Verhit 1 el olijfolie in een grote kookpot (van minstens 4 liter) en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de venkel toe – die heeft het langste nodig om te garen – en vervolgens een versneden paprika – die geeft kookvocht af zodat het geheel niet aanbrandt. Terwijl de eerste groenten garen, kan vervolgens de aubergine versneden en toegevoegd worden. Herhaal voor de andere groenten zodat de groentesaus gaandeweg groter en gaar wordt. Voeg tenslotte de passata toe en roer er 1 el van elke specerij onder. Laat het geheel inkoken en bak terwijl het gehakt in een ruime antikleefpan met een beetje vetstof. Voeg het gebakken vlees toe aan de saus en laat het geheel afkoelen.

Serveer met een portie pasta, een wrap, als croque bolognaise, ...

Bewaring

Groente-bolognaisesaus leent zich uitstekend om in te vriezen in kleinere porties. Reken per persoon een portie van 300 à 400 g.

