

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
500 gr trostomaten
1 klein blikje tomatenpuree
1 rode ui
1 flinke winterpeen
1 stengel bleekselderij
1 groentebouillonblokje
240 gr macaroni (ongekookt gewicht)
400 gr mager rundergehakt
1 rode ui
2 paprika's (kleur naar keuze)
2 teentjes knoflook
0,5 theelepel sambal oelek

MACARONI MET TOMATENSAUS

Bevat per portie: Kcal: 489 | Eiwit: 30,6 gr | Koolhydraten: 52,3 gr | Vet: 17,2 gr | Vezels: 7,8 gr

ZO MAAK JE HET

De tomatensaus
• Snipper de ui. Rasp de winterpeen schoon en snij deze in kleine blokjes. Was de bleekselderij, verwijder de draden en snij in kleine blokjes.
• Snij de tomaten in kleine stukjes en verwijder de harde kern.
• Neem een ruime pan en verhit een scheutje olijfolie. Fruit de ui, winterwortel en bleekselderij een minuut of vijf aan. Voeg de tomatenpuree toe en laat deze ook even zachtjes meebakken terwijl je goed blijft roeren.
• Voeg nu de tomaten toe.
• Neem een kleine hoeveelheid (50 tot 100 ml) gekookt water, los hierin het bouillonblokje op en doe dit in de pan.
• Laat de saus nog 30 minuten pruttelen. Maak alles daarna fijn met de staafmixer en maak de saus op smaak met peper en eventueel wat zout.

De macaroni
• Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.
• Hak de knoflook fijn. Snipper de rode ui en snij de paprika's in wat grovere stukken.
• Neem een grote (wok)pan en bak het gehakt rul. Voeg wat peper, zout en eventueel Italiaanse kruiden toe. Zet het gehakt even apart.

• Fruit de ui en knoflook aan. Voeg na enkele minuten de paprika toe en laat deze zo'n vijf minuten meebakken.
• Voeg nu het gehakt weer toe en een flink deel van de tomatensaus. Doe er nu ook een halve theelepel sambal oelek bij.
• Giet de macaroni af en voeg dit toe aan het gerecht.
• Voeg naar smaak nog meer tomatensaus toe en schep lekker op.

TIPS EN TRICKS

• De tomatensaus kun je gemakkelijk een dag van tevoren maken. Op de dag zelf ben je dan lekker snel klaar met koken.
• Heb je teveel tomatensaus dan kun je deze prima invriezen voor een volgende keer.
• Je kunt naast (of in plaats van) de paprika ook prima andere groente toevoegen aan de macaroni. Bijvoorbeeld champignons of courgette. Kijk dus eerst even in je groentela voordat je boodschappen gaat doen.