

INGREDIËNTEN

Voor 6 à 7 personen
2 pakken of blikken gezeefde tomaten
1 groot blikje tomatenpuree (140 gram)
2 teentjes knoflook
1 grote of 2 kleine uien
1 winterpeen
1 courgette
2 à 3 paprika's
300 gram gehakt
Italiaanse kruiden
peper
zout

BOLOGNESESAUS

Bevat per portie: Kcal: 217 | Eiwit: 13,7 gr | Koolhydraten: 22,0 gr | Vet: 7,4 gr | Vezels: 5,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui grof en snij de knoflook fijn.
• Snij alle andere groenten in kleine blokjes.
• Neem een ruime pan en fruit de ui en knoflook zachtjes aan in een beetje olijfolie.
• Voeg de tomatenpuree toe en laat deze ongeveer 2 minuten zachtjes meebakken terwijl je goed blijft roeren. Op deze manier ontzuur je de tomatenpuree en geef je 'm meer smaak. Let wel op dat de tomatenpuree niet verbrandt.
• Voeg alle andere groenten toe en laat deze een paar minuten zachtjes meebakken. Blijf goed roeren, ook over de bodem van de pan.
• Voeg nu de gezeefde tomaten toe.
• Roer twee theelepels Italiaanse kruiden en alvast wat zout en peper door de saus.
• Bak in een koekenpan het gehakt rul. Doe dit op lekker hoog vuur zodat het ook echt bakt en niet suddert. Maak het gehakt op smaak met wat zout en peper en doe het bij de saus in de pan.
• Laat de saus nog zo'n 20 minuten koken. Proef zo nu en dan om te kijken of de groenten al gaar zijn. Zelf vind ik het lekker als de groenten nog een beetje een bite hebben. Bijkomend voordeel van het tussendoor proeven is dat je ook eventueel nog wat Italiaanse kruiden, zout en peper kunt toevoegen als dat nodig is.

TIPS EN TRICKS

• Heb je niet zo'n zin om te snijden? Vervang dan de winterpeen, paprika en courgette voor een zak Italiaanse groenten.
• Je kunt het gehakt ook vervangen voor kip als je dat lekkerder vindt. Ik zou de kip dan alleen op het laatste moment kort bakken en door de saus doen zodat hij niet droog wordt.
• En je kunt deze saus natuurlijk ook helemaal vegetarisch houden. Ook dan smaakt ie heerlijk!
• De saus is heerlijk met spaghetti, maar ook met andere pastasoorten zoals penne en fusilli.