




Recept: Spaghetti Bolognese

Een klassieke en hartige Italiaanse pasta met een rijke vleessaus, perfect voor een voedzame maaltijd.

 4 personen	 45 minuten + 60 minuten suddereren	 
---	--	--

Ingrediënten	Hoeveelheid	M.E.P	Bereken hoeveel je nodig hebt voor 8 personen
Neem je ingrediënten, en vink af, wanneer ze klaar zijn voor gebruik			
Voor de saus			
<input type="checkbox"/> Rundergehakt of gemengd gehakt	600 g		
<input type="checkbox"/> Ui	1 grote	fijn gesnipperd	
<input type="checkbox"/> Wortels	2	kleine brunoise	
<input type="checkbox"/> Bleekselderij stengels	1	kleine brunoise	
<input type="checkbox"/> Knoflook	3 teentjes	fijngehakt of geperst	4 teentjes
<input type="checkbox"/> Tomaten uit blik	800 g		
<input type="checkbox"/> Tomatenpuree	2 eetlepels		
<input type="checkbox"/> Rode wijn	125 ml		
<input type="checkbox"/> Runderbouillon	150 ml		
<input type="checkbox"/> Laurierblaadjes	2		3 blaadjes
<input type="checkbox"/> Gedroogde oregano	1 eetlepel		
<input type="checkbox"/> Gedroogde basilicum	1 eetlepel		
<input type="checkbox"/> Zout	naar smaak		naar smaak
<input type="checkbox"/> Zwarte peper	naar smaak		naar smaak
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 eetlepels	klaarzetten	

Bereidingswijze (stap voor stap)

Volg de stappen en vink ze af wanneer ze voltooid zijn:

- Verhit olijfolie in een grote pan en fruit de fijngesnipperde ui, wortel en bleekselderij tot ze zacht zijn (5-7 minuten).
- Voeg de gehakte knoflook toe en bak 1 minuut.
- Voeg het rundergehakt toe en bak het bruin, terwijl je het met een lepel uit elkaar haalt.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten.
- Voeg de gedroogde kruiden: oregano en basilicum toe en laat ze meebakken: 1 min.
- Schenk de rode wijn erbij en laat deze **tot de helft inkoken**.
- Voeg de tomaten uit blik, runderbouillon en laurierblaadjes toe. Breng op smaak met zout en peper.
- Breng aan de kook, zet dan het vuur lager en laat 60 minuten sudderen, af en toe roerend. Laat de saus rustig inkoken

