



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto's krijgen een verrassing!

Klassieke spaghetti bolognese met gehakt en kaas

Italiaanser kan bijna niet!

In het maken van een bolognesesaus kan soms flink wat tijd gaan zitten, maar onze variant is zo gepiept. Om het gerecht kindvriendelijker te maken, hebben we de bleekselderij meegekookt. Zo zwak je de scherpe smaak van bleekselderij af. Let jij extra op de hoeveelheid calorieën? Verlaag dan de spaghetti naar 50 - 60 g per persoon.



25-30 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



Ui



Knoflookteen



Bleekselderij



Pruimtomaten



Gekruid rundergehakt



Tomatenpuree



Spaghetti integrale



Belegen kaas

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Bleekselderij (stengel) 9)	2	4	5	6	7	8
Pruimtomaten	2	4	6	8	10	12
Gekruid rundergehakt (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Belegen kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Zwarte balsamicoazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Bruine suiker (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose

9) Selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 797 kcal | 49 g eiwit | 80 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 8 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de stengels van de bleekselderij in halve maantjes van ½ cm. Snijd de tomaten in blokjes.

2 Kook 500 ml water per persoon voor de spaghetti in een pan met deksel.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en rul het gehakt met de ui en knoflook 5 minuten op middelhoog vuur.

4 Voeg de tomatenpuree toe aan de wok of hapjespan en bak 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes, zwarte balsamicoazijn, suiker en 25 ml water per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en kook de tomatensaus, afgedekt, 10 minuten op middelmatig vuur.

5 Kook ondertussen de spaghetti met de bleekselderij, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en voeg toe aan de pan met tomatensaus.

6 Verdeel de spaghetti bolognese over de borden en garneer met de belegen kaas.



Tip! Waarom bak je tomatenpuree altijd even kort, voordat je andere ingrediënten toevoegt? Op deze manier wordt de tomatenpuree lekker zoet. Als je de tomatenpuree pas later door de saus roert, dan wordt de smaak een stuk zuurder.