1A+1B Meat

Spaghetti bolognese

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de rundertartaar toe en bak rul en gaar in 4-5 minuten. Voeg de bleekselderij toe en bak kort mee. Voeg de gezeefde tomaten, de kruiden en peper en zout toe en laat 10 minuten pruttelen. Giet de spaghetti af en voeg toe aan de saus.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 100 g gezeefde tomaten
- [ ] 100 g bleekselderij in halve maantjes
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl Italiaanse kruiden
- [ ] 1 tl oregano
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**346 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**25 g**
Eiwit	**25 g**