

# GEZONDE SPAGHETTI

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

Scheutje olijfolie

2 uien

800g groentemengeling

100g tomatenpuree

400g puur rundsgehakt (américain)

Tomatenblokjes 400g (of meer, naar keuze)

Passata 500g (of meer, naar keuze)

Kruiden; laurierblaadje, oregano, rozemarijn, tijm, zout, peper

200g volkoren pasta

## BEREIDINGSWIJZE

Snipper de uien

Zet een grote pot op het vuur met een scheutje olijfolie en stoof de uien aan

Doe de groentemengeling ook bij de uien en laat meestoven

Voeg de tomatenpuree toe

Zet een aparte braadpan op het vuur en bak het gehakt

Voeg de passata en de tomatenblokjes (en eventueel wat water) bij de groentemengeling, voeg kruiden toe naar keuze en laat zachtjes pruttelen.

Als het gehakt klaar is, voeg bij de groentesaus

Zet ondertussen een grote pot gezouten water op voor de pasta en kook

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

492 kcal – 58g KH – 11g V – 35g EW

**SMAKELIJK!**