

---

## Italiaanse bolognese

met pompoen, prei en tagliatelle



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- runderbouillonblokje
- prei
- pompoenblokjes
- Adios Salt! Spice mix
- gehakte tomaten
- Italiaanse harde kaas <sup>7</sup>
- verse tijm
- knoflook
- rund- en varkensgehakt
- tagliatelle <sup>1</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- middelgrote kookpan met deksel
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie



### 1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd de **prei** in dunne ringen en was de **preiringen** grondig in een vergiet.



### 4. Pompoen toevoegen

Voeg de **pompoenblokjes** aan de koekenpan toe, zet het vuur middellaag en kook de **pompoen** 4-5min mee. Pluk de **tijmblaadjes** van de steeltjes en voeg ze met een snuf zout en peper aan de koekenpan toe. Doe de steeltjes weg.



### 2. Prei bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **prei** met het **gehakt** toe. Bak al roerend 2-3min totdat het **vlees** bruin is. Doe dan de **knoflook** en de **spice mix** erbij en bak roerend 30sec.



### 5. Saus maken

Doe dan de **tomatenblokjes** in de koekenpan en verkruiemel er **een half bouillonblokje** boven. Kook de **saus** afgedekt met een deksel 5-10min totdat de **groenten** beetgaar zijn. Voeg indien nodig een scheutje extra water toe. Bewaar de **rest van het bouillonblokje** voor een ander recept.



### 3. Pasta koken

Doe het zojuist gekookte water in een middelgrote kookpan. Voeg de **tagliatelle** met een snuf zout toe, breng het water opnieuw aan de kook en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **pasta** terug in de pan met een scheutje olijfolie.



### 6. Pasta mengen

Voeg de **pompoen-gehaktsaus** aan de pan met **tagliatelle** toe en roer door totdat de **pasta** met de **saus** omhuld is. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op en rasp de **kaas** er fijn over.