
Italiaanse bolognese

met pompoen, prei en tagliatelle



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

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

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 1 el 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 pan en verkruiemel er het **bouillonblokje** boven. Kook de **saus** afgedekt met een deksel 5-10min totdat de **groenten** beetgaar zijn. Voeg indien nodig een scheutje extra water toe.



3. Pasta koken

Doe het zojuist gekookte water in een grote 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.