

Veldvers Recept

RAGOUT MET SLIERTEN VAN COURGETTE

Een gezonde variant op spaghetti: in dit recept wordt de pasta gemaakt van courgette! Verrassend lekker, goed vullend en veel gezonder.

Bereiding

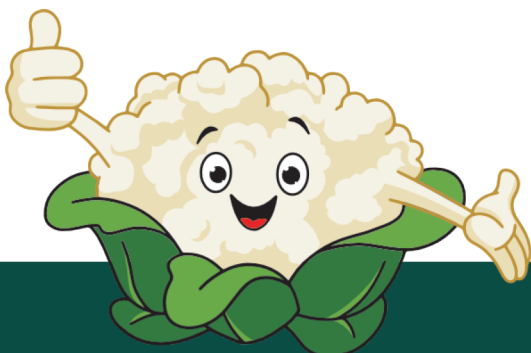
- Maak slieten van de courgette door middel van een dunschiller of een spiraalsnijder (zonder de zaadlijsten)
- Leg de slieten in een ovenschaal. Giet er een flinke scheut olijfolie bij, kruid met peper en een beetje zout en dek af met aluminiumfolie
- Plaats de schaal 15 minuten in de oven op 180 °C.
- Snij de wortelen fijn, hak de knoflook en de ui fijn en stoof deze aan in een scheutje olijfolie
- Zodra de ui glazig is, voeg je het gehakt toe en prak dit fijn met een vork
- Voeg de tomatenpuree toe als het vlees gaar is, stoof dit zachtjes mee aan
- Voeg beetje water toe, kruid de saus met peper en zout
- Dresseer de saus over de courgetteslierten

Ingrediënten (4 pers)

150 g varkensgehakt
2 wortelen
1 ui
3 grote courgettes
2 teentjes knoflook
70 g tomatenpuree

Serveren maar!

Recept: Pascale Naessens – Puur Eten



**Hoe kan je iets met liefde koken,
wat zonder liefde is geproduceerd?**

Loesje