



COURGETTI BOLOGNAISESAUS

Ingrediënten (2 pers.) :

4 kleine courgettes
500 g gemengd gehakt
400 g gepelde tomaten in blokjes
125 g champignons
50 g tomatenpuree
1½ blokje rundbouillon
1 wortel
1 ui

2 takken groene selder
½ teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 takje tijm
1 takje rozemarijn
1 laurierblad
peper & zout
oregano of Provençaalse kruiden

Bereiding courgetti:

Schil of scherp de courgettes met een spiraalsnijder of een dunschiller met tandjes. Stop met schillen zodra je op de zaadlijsten komt. Plaats de gesneden courgette in een ovenvaste kom en overgiet met olijfolie. Kruid met peper en zout en dek af met folie. Laat ze warmen (15 min.) in een oven van 180°C.

Bereiding tomatensaus:

Borstel de champignons en snijd in kleine blokjes. Kuis de rest van de groenten en snijd eveneens in kleine blokjes. Neem een kookpot en verwarm 1 eetlepel olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak gedurende 5 à 8 minuten. Roer af en toe zodat het vlees begint te korrelen. Voeg de fijn gesneden groenten toe, alsook de tijm, rozemarijn en het laurierblad. Laat gedurende 2 à 3 minuten verder stoven zonder te kleuren. Kruid met peper, zout en oregano of Provençaalse kruiden. Voeg de gepelde tomaten, tomatenpuree, rundbouillon en ½ liter water toe. Laat de saus gedurende 30 minuten op een zacht vuur sudderen.