

# Courgette bolognese

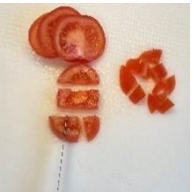
Wat heb je nodig (voor 4 personen)

800 gram courgette spaghetti  
250 gram gehakt  
100 gram wortel  
3 tomaten  
1 ui  
2 teentjes knoflook

1 blik tomatenblokjes  
1 bouillontablet  
2 theelepels Italiaanse kruiden  
2 eetlepels olie  
1 eetlepel tomatenpuree  
Parmezaanse kaas (geraspt)



Schrap of schil de worteltjes en spoel ze af.  
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.  
Pel de ui.  
Snijd de ui in kleine stukjes.



Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Pel de teentjes knoflook en snijd de uiteinden eraf.  
Snijd de knoflook in kleine stukjes.



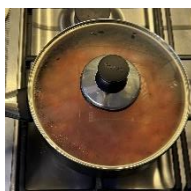
Doe 1 eetlepel olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.  
Laat de olie warm worden op de middelste stand.  
Doe de ui en de knoflook in de hapjes pan.  
Bak ze al omscheppend 2 minuten.



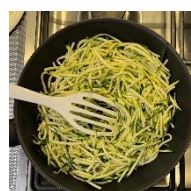
Doe het gehakt in de hapjespan.  
Duw met de spatel het gehakt uit elkaar.  
Bak al omscheppend in 3 minuten lichtbruin.  
Het gehakt mag niet meer roze kleuren.



Doe de wortel en de tomaten in de hapjespan.  
Bak het al omscheppend 2 minuten.  
Doe de tomatenblokjes en de tomatenpuree erbij.  
Roer het door elkaar.



Doe de Italiaanse kruiden en de peper erbij.  
Doe de bouillontablet erbij en roer alles door elkaar.  
Zet de kookplaat op de laagste stand.  
Doe het deksel op de pan en laat het 30 minuten sudderen.



Doe 1 eetlepel olie in de wok en zet hem op de kookplaat.  
Laat de olie warm worden op de middelste stand.  
Doe de courgette spaghetti in de wok.  
Bak al omscheppend 2 minuten.  
Serveer het samen met de bolognese saus en de geraspte kaas.