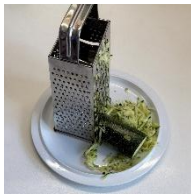


Vegetarische bolognese saus

Wat heb je nodig

400 gram kikkererwten (blik)
300 gram pompoen (schoongemaakt)
200 gram courgette
400 gram tomaten
2 uien
15 gram gedroogde porcini (plakjes)
2 teentjes knoflook
1 eetlepel oregano blaadjes

1 blik tomatenblokjes
1 eetlepel balsamico azijn
10 blaadjes basilicum
20 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
2 snufjes zwarte peper
1 eetlepel olie
250 ml kokend water



Rasp de pompoen op de grove rasp.

Was de courgette en dep hem droog met keukenpapier.

Snijd de uiteinden van de courgette af.

Rasp de courgette op de grove rasp.



Doe de kikkererwten in een zeef, spoel ze af en laat ze uitlekken.

Snijd de kikkererwten in grove stukjes.

Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.

Snijd de tomaten in kleine stukjes.



Doe de porcini in een schaal en schenk het kokende water erop.

Laat de porcini 15 minuten wellen, tot ze zacht zijn.

Pel de ui, snijd de uiteinden eraf en snijd hem in kleine stukjes.

Pel de teentjes knoflook en snijd de uiteinden eraf.



Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.

Laat de olie warm worden op de middelste stand.

Bak de ui en de kikkererwten al omscheppend 10 minuten.

Doe de pompoen, courgette, oregano erbij en pers de knoflook erboven.

Bak het al roerend 5 minuten, zet dan de kookplaat op de laagste stand.



Hang een zeef boven een schaal of kom.

Giet de porcini af in de zeef.

Bewaar het weekvocht.

Snijd de porcini in kleine stukjes.

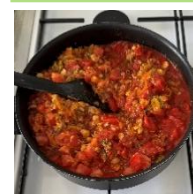


Doe de porcini in de hapjespan.

Schenk het weekvocht erbij.

Doe de stukjes tomaat ook in de hapjespan.

Doe de tomatenblokjes er ook bij.



Roer alles goed door elkaar en laat het 10 minuten zachtjes koken.

Doe de balsamico azijn en de peper erbij en roer het er door.

Geef er de basilicum en Parmezaanse kaas bij.

Eet het met volkoren pasta.