

## Ingrediënten

250gr rundergehakt  
 3 tenen knoflook  
 1 ui  
 2 blikjes tomaten puree (delmonte)  
 paprikapoeder  
 peper  
 gerookte paprikapoeder  
 halve zoutarme runderbouillontablet  
 Balsamico azijn  
 Basilicum gedroogd of vers  
 geraspte kaas (Emmentaler)  
 Olijfolie

Ik tel 1 courgette  
 per persoon  
 Zo heb je je portie  
 groente wel binnen



## Recept



Olijfolie in de wok  
 en het gehakt rul bakken met de droge  
 kruiden.  
 ui en knoflook snipperen  
 en bij het gehakt mee laten bakken  
 Tomatenspuree erbij even goed mee  
 bakken en goed doorroeren  
 Water toevoegen tot het gehaktmengsel  
 onder staat (niet teveel)

Scheutje balsamico azijn erbij ,de halve z/a bouillontablet er bij en laat het een half uurtje  
 pruttelen

Ondertussen de courgette snijden

Als de saus gaar is op hoog vuur zetten en de courgettini in de pan erbij even goed  
 doorwarmen,niet te lang

Basilicum erover en we kunnen aan tafel

Op de borden nog geraspte kaas erover

## Bron

Zoutarm maar wel lekker

<https://zoutarm-maar-wel-lekker.jouwweb.nl/kha-deel-2-beperkt/courgettini-bolognese>

## Info Martine Lycke 18/11/2018

250 g kalkoengehakt bakken met  
 5 kruidenpoeder, paprika, gerookte paprika  
 1 ui  
 ½ tl lookpasta  
 Laten bakken

1 groot blik tomatenconcentré  
 Goed laten meebakken

500 ml water toevoegen  
 ½ vleesbouillonblokje (mocht 1 zijn)  
 Scheut balsamico azijn  
 Onder deksel 30 minuten laten garen

Ondertussen 2 courgettes snijden  
 Als de saus gaar is efkes laten opwarmen - opgelet  
 geeft water af als te lang mee warmt.

Rijkelijk geraspte kaas erop doen en wat basilicum  
 blaadjes



## Fotos

