

Ingrediënten en Recept - 1

26/01/2022

We beginnen met de zoete paprika Wassen, in 2 snijden, ontpitten in grote braadslee leggen besprenkelen met olijfolie
Oven: 180°C - 30 tal minuten
uit de oven halen
en 10 tal minuten afdekken
Daarna kan je de schil makkelijk verwijderen
In stukjes snijden

Champignons in kleine blokjes snijden
bakken met look

Worteltjes raspen

Courgette in blokjes snijden

3 tal uien in schijfjes snijden
en rul bakken met gehakt

alles mengen en
2 bokalen Bertolli tomatensaus
1 Tomato Frito

1 uurtje laten sudderen

Klaar,
Makkelijk in te vriezen



Bron: Martine Lycke – Kookpassie – 26/01/2022

Ingrediënten en Recept - 2

05/12/2022

05/12/2022

Look en ui aanstoven

Gehakt toevoegen en laten meebakken (hier kippengehakt)

Klein doosje tomatenconcentré laten meebakken

Zakje spaghettigroenten van Lidl (wortel en paprika's)

Kruiden:

Oregano, chili, gember, komijn, paprika, venkel

Tomatensaus, hier Bertolli toevoegen

Half uurtje onder deksel laten garen



Bron: Martine Lycke – Kookpassie – 05/12/2022