

Courgette pasta met mini gehaktballetjes in tomatensaus



Deze spaghetti met gehaktballetjes en tomatensaus gaat goed in de smaak vallen bij kinderen. Door courgette spaghetti toe te voegen krijgen de kids gemakkelijk wat extra groente binnen en waarschijnlijk hebben ze het niet eens door.



4p 30m

INGREDIËNTEN

Voor 3 à 4 porties

Portie peuter = 200 g

Portie kleuter = 250 g

90 g volkoren spaghetti
200 g courgette spaghetti
200 g mager rundergehakt
1 ui
1 teentje knoflook
1 stengel bleekselderij
1 wortel
500 g tomatenblokjes
(zonder zout)
1 tl Italiaanse kruiden
Peper



Tip

Liever glutenvrij? Ga dan voor glutenvrije pasta.



ZO MAAK JE DE PASTA

- 1 • Kook de spaghetti volgens verpakking gaar, voeg de laatste 2 min. de courgette spaghetti toe. Giet af en laat uitstomen.
- 2 • Snipper de ui en pers de knoflook. Snijd de bleekselderij en wortel in kleine blokjes. Draai gehaktballetjes van het gehakt.
- 3 • Fruit de knoflook en ui 1 min. Bak de gehaktballetjes rondom bruin. Voeg de wortel en bleekselderij toe en bak \pm 6 min.
- 4 • Voeg de tomatenblokjes en Italiaanse kruiden toe en laat \pm 10 min. pruttelen op laag vuur.
- 5 • Verdeel de spaghetti over de borden en schep de saus met gehaktballetjes eroverheen.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
284	11,8 g	3,8 g	24,8 g	5,2 g	17,6 g

MEPAL

Voor altijd