

Bolognesesaus

Ingrediënten voor 4 personen:

Bleekselderij	400 gram
Wortel	400 gram
Uien	400 gram
Champignons	500 gram
Knoflook	2 teentjes
Runder tartaar	400 gram
Oregano	1 theelepel
Basilicum	1 theelepel
Tijm	1 theelepel
Gezeefde tomaten	1 liter
Bouillon, groenten	1 liter
Koolzaadolie	2 eetlepels
Zout en peper	
Scheutje melk of rode wijn (Spaanse peper)	

Werkwijze:

Schil de wortel en de bleekselderij en snij deze in fijne blokjes. Wanneer je een keukenmachine hebt dan kan je het fijn draaien in de machine.

Maak de ui en de knoflook schoon en snipper deze fijn. Verwarm een grote hapjespan en voeg daar 1 eetlepel koolzaadolie aan toe. Bak hierin de ui en knoflook en stoof deze gaar. Voeg nu de tartaar toe en rul deze goed gaar. Bak het geheel droog en blus dan af met een scheut melk of rode wijn. Laat dit geheel inkoken.

Voeg nu de wortel en bleekselderij toe en bak deze even mee. Hou je van een beetje pittige saus voeg dan ook een fijngesneden pepertjes toe. Blus af met de gezeefde tomaten en de bouillon maar hou wat bouillon achter. Voeg de tuinkruiden toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat lekker stoven.

Verwijder van de champignons de steeltjes en snij de champignons in hele fijne blokjes. Verwarm een koekenpan met 1 eetlepel koolzaadolie en bak hierin de champignons tot al het vocht verdwenen is. Breng ze op smaak met zout en peper. Voeg dit toe aan de saus en laat mee koken.

Breng de saus op smaak met zout en peper en wanneer de saus te dik is kan je er nog wat bouillon aan toevoegen.

Voedingswaarde per persoon

Energie Kcal	Koolhydraten Gram	Eiwit Gram	Verzadigd vet	Onverzadigde Vetten	Vezels Gram
345 kcal	28 gram	32 gram	3 gram	7 mg	9 gram