

SPAGETTIESAUS

INGREDIËNTEN

- 1 blik tomaten in blokjes
- 1 blikje tomatenpuree
- 3 eetlepels tomatenketchup
- 1 ui
- 1 wortel
- 3 paprika's (*geel, rood en groen*)
- 1 blokje
- 0,5 dl water
- 2 eetlepels olijfolie
- 500 g gehakt
- peper
- zout
- tijm
- laurier

BEREIDING:

1. Snij alle groentjes in brunoise.
2. Verhit de olie in een brede pot of pan.
3. Bak hierin het gehakt en plet het (*met een pureestamper of vork*).
(*Zorg ervoor dat het gehakt niet aanbrand.*)
4. Voeg alle groentjes toe en roer goed.
5. Kruid met peper en zout alsook met tijm en voeg er een blaadje laurier aan toe.
6. Laat even (*5min.*) stoven.
7. Voeg hierna de tomatenpuree toe, roer om en laat even bakken zodat de bittere smaak wat weggaat.
8. Voor de vegetariërs onder ons kan je het gehakt vervangen door gehakte tofu en de rundsbouillon door groentebouillon.
9. Doe nu de tomaten erbij alsook de ketchup en het water.
10. Voeg er nog het bouillonblokje aan toe en roer om.
11. Laat dit om een laag vuurtje nog een half uurtje pruttelen