PS. food & lifestyle

Spaghetti bolognese

FASE 1

25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**346 Kcal**
Koolhydraten	**14.9 g**
Eiwitten	**25.9 g**
Vet	**14.7 g**
Vezels	**25.3 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: VANAF FASE 2 LEKKER MET EEN EETLEPEL GERASPTE PARMEZAANSE OF 30+ KAAS.

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- 40-50 g rundertartaar
- 100 g gezeefde tomaten
- 100 g bleekselderij in halve maantjes
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 1 tl oregano
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de rundertartaar toe en bak rul en gaar in 4-5 minuten. Voeg de bleekselderij toe en bak kort mee. Voeg de gezeefde tomaten, de kruiden en peper en zout toe en laat 10 minuten pruttelen. Giet de spaghetti af en voeg toe aan de saus.