

Pasta ragu

Pasta ragu. Enige tijd geleden las ik een artikel waarin de Italiaanse burgemeester van Bologna de strijd aan gaat met spaghetti bolognese. Deze bestaat niet en op zich geloof ik dit ook wel. Maar het is nou eenmaal zo dat iedereen zijn of haar draai geeft aan een gerecht. En om met Shakespeare te spreken "what's in a name".

Maar goed, ik kwam door 't artikel wel op de gedachte om weer eens een lekkere pasta te eten met een goede saus. Nu heeft een intense saus (en ook bijvoorbeeld stoofvlees) tijd nodig om te ontwikkelen.

Dus... op zaterdagochtend aan de slag om deze flinke pan ragu te maken (en voor diegenen die zeggen, dit is recept is geen ragu... He, dit is mijn versie hoe ik denk/vind dat 't lekker is, maar wil je 't anders? Leef je uit!)

Voor 8 personen

Bereidingstijd 20 minuten + 2 prutteltijd

Ingrediënten

- 800 gram goede kwaliteit (biologisch) rundergehakt
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 pak gezeefde tomaten (500 ml)
- 2 flinke uien
- 100 ml rode wijn
- 100 ml water + 1 bouillonblokje
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel peper

- 2 teentjes knoflook
- 2 laurierblaadjes
- 2 takjes verse rozemarijn
- 600 gram volkorenpasta (ik ga uit van ongeveer 60 gram p.p. voor vrouwen en 80 gram p.p. voor mannen)
- 16 eetlepels geraspte parmezaanse kaas

Bereiding pasta ragu

Snipper de uien en de knoflook heel fijn.

Verwarm de olijfolie in de pan en bak de uien en knoflook op middelhoog vuur aan (niet bruin laten worden).

Doe het gehakt erbij en blijf al roerende het gehakt rul bakken.

Blus dit af met rode wijn en wacht tot dit enigszins verdampt is.

Dan kunnen de kruiden* tomatenblokjes, gezeefde tomaten, water en bouillonblokje er bij.

* De kruiden (laurierblaadjes en rozemarijn) doe ik zelf altijd in een theezakje zodat ik ze makkelijk terug vindt.

Heb je dit niet, doe ze er dan los bij maar vergeet niet aan het eind deze er weer uit te vissen.

Laat de saus rustig 1,5 tot 2 uur pruttelen (geen deksel op de pan) zodat het meeste vocht verdampt en de saus indikt.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing (neem geen spaghetti want dit eet niet zo eenvoudig met deze saus).

Serveer deze pasta ragu met 2 eetlepels verse geraspte parmezaanse kaas.

Eet smakelijk.

Voedingswaarde per eenpersoons portie incl. pasta en kaas.

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
615	22	9	40	58	8	2