

# Vegetarische bolognese

Vegetarische “bolognese”, ja ik weet het, het mag eigenlijk geen bolognese heten want er zit geen vlees in en volgens vele Italianen bestaat er geen “bolognese saus. Maar een betere benaming/omschrijving kan ik niet bedenken. En volgens mij weten jullie allemaal wat ik ongeveer bedoel als je de naam van dit gerecht leest.

De hoeveelheid die ik heb gemaakt is best veel, maar ik heb een hekel aan halve blikjes (tomatenpuree, pasta en stukjes). Deze grote hoeveelheid hoeft zeker geen probleem te zijn, eerder een voordeel! Als alles klaar is, laat het afkoelen en vries de helft in (m.u.v. de courgetti spagetti, deze moet je echt dan elke keer vers maken/kopen).

Voor 8 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

## Ingrediënten

- 2 a 3 grote uien
- 3 paprika's
- 4 winterwortels (ongeveer 750 gram)
- 1 courgette (ongeveer 225 gram)
- 2 teentjes knoflook
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 blik tomatenstukjes
- 500 ml gezeefde tomaten (= 1 pak)
- 1/2 eetlepel gedroogde rozemarijn
- 3 eetlepels gedroogde oregano
- 1/2 eetlepel gedroogde tijm
- 1/2 eetlepel zout

- 1/4 eetlepel peper
- 6 eetlepels olijfolie
- 8 courgettes (of 4 pakken spaghetti courgetti).
- 16 eetlepels Parmezaanse kaas

## **Bereiding vegetarische bolognese**

1. Snij de uien, paprika's en courgette in hele kleine blokjes (alternatief is met de keukenmachine, dunne schijfjes / of raspen).
2. Rasp de wortel fijn (niet in blokjes, want dan duurt het garen te lang).
3. Verwarm de olijfolie in een hapjespan en bak de groenten samen met de uitgeknepen knoflook kort aan.
4. Voeg de tomatenpuree toe en laat alles op halfhoog vuur garen.
5. Als de groenten wat zachter zijn voeg dan de tomatenstukjes, gezeefde tomaten en de kruiden toe.
6. Zet het vuur laag, deksel op de pan en laat de vegetarische bolognese garen (duurt ongeveer 10-15 minuten).
7. Snij de courgettes d.m.v. een lintensnijder in dunne slierten (of koop een pak courgette spaghetti) en bak deze in 2 eetlepels olijfolie kort aan.
8. Schep op ieder bord wat courgetti spaghetti, hierop 2 flinke scheppen vegetarische bolognese en 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (inclusief courgetti spaghetti en kaas)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
312	13,5	4,5	15,5	27,5	8,5	1,4