

Document ter ondersteuning van de kookshow gezonde voeding

Ingrediënten (4 personen)

Volkoren pasta 300gr

Balletjes:

- 400g gehakt
- 4 el paneermeel
- 1 ei
- Peper
- Zout
- 50g Parmezaanse kaas
- 1 el oregano
- olijfolie

Saus:

- 400ml tomatenpassata (blik)
- 400ml tomatenblokjes (blik)
- 1 ui
- 2 wortelen
- 1 courgette
- 1 teen look
- 1 rode paprika
- 2 stengels selder
- 1 handvol kerstomaatjes
- 2 grote tomaten
- Olijfolie

Bereiding

Meng het gehakt met het ei, paneermeel, peper, zout, geraspte kaas en oregano. Zorg ervoor dat je tot één homogeen mengsel komt waarin alles mooi gelijk verdeeld is.

Rol het mengsel tot mooie ronde balletjes (grootte naar keuze).

Bak de balletjes in hete olijfolie en zet ze even opzij.

Snij alle groenten fijn.

Stoof de ui en de look aan in olijfolie.

Voeg de andere groenten toe en stoof mee aan.

Blus vervolgens met tomaten-passata en tomatenblokjes.

Je kan de saus naar smaak afkruiden met peper en zout.

Voeg de balletjes toe en laat alles 25 minuten pruttelen op een zacht vuurtje.

Kook de pasta gaar volgens de verpakking en serveer ze met saus en balletjes.

Eet smakelijk!