SMOS GEZOND – KOOKLES 3

Spaghetti Bolognaise

Ingrediënten, voor 4 personen

400 g	(4 grote) wortelen
230 g	(2 grote) uien
40 g	(4 eetlepels) olijfolie
400 g	rundsgehakt of tofugehakt
400 g	(1 blik) gepelde tomaten (of 4 verse tomaten in heet water dompelen en pellen)
70 g	tomatenpuree
	peper en zout, eventueel andere kruiden zoals basilicum, oregano, laurier...
360 g	ongekookte volkoren spaghetti
	gemalen kaas

Bereidingswijze

- Was en schraap de wortelen, snij ze in kleine blokjes.
- Pel de uien en snipper ze fijn.
- Fruit de ui in weinig olie, voeg dan de wortelen toe: laat even stoven.
- Voeg het gehakt of de quorn® toe en bak al roerend los. Voeg groentenbouillon en gepelde tomaten aan het gehakt of vleesvervanger toe.
- Kruid naar smaak. Laat verder stoven tot de groenten gaar zijn.
- Voeg dan de tomatenpuree toe, laat dit nog even sudderen want de tomatenpuree werkt als bindmiddel.
- Kook de spaghetti gaar in water.
- Doe de spaghetti in een kom, overgiet met de saus. Serveer met gemalen kaas.

Benodigdheden

Snijmes en -plank, kookpan, vergiet, (houten) lepel.

Wat is Quorn®?

Het wordt bereid uit een paddestoelachtig plantje. Het is neutraal van smaak, neemt snel aroma's op van kruiden en specerijen die eraan toegevoegd worden.
Het is een volwaardige vleesvervanger, rijk aan eiwitten, vitaminen en mineralen.

Paprika

Gele en oranje paprika's zijn zacht van smaak, de rode fruitig en de groene heeft de scherpste smaak. Paprika is beter verteerbaar wanneer de schil verwijderd wordt. Plaats de paprika's even onder de hete ovengrill, haal ze uit de oven en dek af met een vochtige doek. Zo laat de schil zich gemakkelijk verwijderen.

Exotische fruitsalade

Ingrediënten, voor 4 personen

1	kiwi
1	appel
1	peer
1	banaan
1 tros	druiven

Benodigdheden

Snijmesje, snijplank, mengkom.

Bereidingswijze

Was en schil de vruchten en snijd ze in stukjes. Meng alles onder elkaar en besprenkel met limoensap. Dien op met muntblaadjes als garnituur.

Receptentip

Fruitsalade kan worden opgediend met yoghurt of platte kaas. Als garnituur kan ook geraspte kokos of amandel gebruikt worden.