

SPAGHETTI BOLOGNESE MET VEGETARISCH GEHACKT

2 personen / 446 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 125 gram champignons
- ½ eetlepel olijfolie
- 250 gram Italiaanse roerbakgroente champignons
- 100 gram rul-gehakt (De Vegetarische Slager)
- 260 gram pastasaus classic
- 130 gram biologisch volkoren spaghetti
- 40 gram rucola
- peper en zout



Bereiding:

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de champignons in plakjes. Verhit de olie in een hapjespan en bak de champignons en roerbakgroente 5 minuten op matig tot hoog vuur. Schep regelmatig om. Voeg het rul-gehakt toe en bak 2 minuten mee. Voeg de pastasaus toe en verwarm nog 3 minuten. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Giet de spaghetti af, meng met de rucola en verdeel over de borden. Schep de saus erop en serveer.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	446 kcal
Eiwit:	25,2 gram
Koolhydraten:	60,4 gram
- waarvan suikers:	11,0 gram
Vet:	8,5 gram
Vezels:	13,4 gram
Zout:	2,6 gram