

SPAGHETTI CON FUNGHI

2 personen / 524 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram rundergehakt
- 250 gram Italiaanse roerbak groente - kastanjechampignons
- 1 teen knoflook
- 35 gram spaghetti con funghi mix (Knorr)
- 200 ml kraanwater
- 100 ml tomato gezeefd (Heinz)
- ½ eetlepel mosterd
- 1 eetlepel sojasaus (Go-tan)
- 130 gram spaghetti
- 15 gram verse peterselie
- 15 gram Parrano snippers
- peper en zout



Bereiding:

Pel en snipper de knoflook. Snijd de peterselie fijn. Verhit een hapjespan en bak de rundergehakt 5 minuten op middelhoog vuur. Schep de gehakt uit de pan met een schuimspaan in een schaal. Bak in overgebleven vet de roerbak groente en knoflook 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomato toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg het water, de spaghetti mix toe en breng het roerend aan de kook. Voeg de mosterd, sojasaus en de helft van de peterselie toe. Laat de saus 5 minuutjes zacht koken. Schep het gehakt aan de saus en warm 2 minuten door. Breng op indien nodig verder op smaak met peper en zout. Kook ondertussen de spaghetti volgens aanwijzing op de verpakking. Meng de spaghetti met de saus, verdeel over borden en bestrooi met de Parrano snipper en de rest van de peterselie.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	524 kcal
Eiwit:	29,0 gram
Koolhydraten:	59,7 gram
- waarvan suikers:	9,4 gram
Vet:	14,3 gram
Vezels:	5,2 gram
Zout:	1,3 gram