

Tagliatelle Bolognese (slankrecept)



Ingrediënten

Voor 4 personen:

- Pasta voor 4 personen
- 2 theelepels olijfolie
- 1 prei (in ringen gesneden)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 350 gram tartaar
- 3 theelepels Italiaanse kruiden
- 500 gram tomatensaus
- 2 eetlepels SteviJa Kristal[®] of SteviJa Zoetpoeder[®]
- 400 gram wortelen (in stukjes gesneden)
- 1 courgette (in stukjes gesneden)
- 1 theelepel SteviJa Kristal[®] of SteviJa Zoetpoeder[®]

Bereiding

Bereid de pasta zoals op de verpakking omschreven.

Verhit de olie in de pan en fruit de prei en de knoflook. Voeg het vlees toe en roerbak het geheel op hoog vuur.

Voeg de kruiden, tomatensaus en de Kristal of het Zoetpoeder toe en laat het geheel op een laag vuur circa 15 minuten inkoken.

Kook in een andere pan de wortel met de theelepel Kristal of Zoetpoeder gaar.

Kook de laatste 5 minuten de courgette met de wortel mee.

Serveer de pasta met de saus en de groenten.

Een Italiaanse klassieker. Lekker en gezond!