

Courgette spaghetti bolognese (voor 1 persoon)

- 1 courgette
- 100 g gehakt (biologisch)
- 1 grote tomaat
- 100 g gezeefde tomaten
- 1 teen gepelde knoflook
- verse basilicum
- kokosolie
- olijfolie extra-vergine
- 1 el pijnboompitten
- peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Maak spaghetti van de courgette met behulp van een spirelli.
 2. Verwarm een beetje kokosolie in een koekenpan en bak het gehakt samen met de courgettini gaar. Voeg wat peper en zeezout toe.
 3. Snijd de grote tomaat in stukjes en doe hem samen met de gezeefde tomaten en de knof-look in de blender. Voeg hier nog wat zeezout, peper, olijfolie en basilicum naar smaak aan toe en mix er een saus van.
 4. Giet de saus bij de spaghetti en bak het geheel een paar minuten samen in de pan.
 5. Rooster de pijnboompitten op laag vuur in een droge koekenpan.
 6. Leg de pasta op een bord en strooi de pijn- boompitten er overheen.
- Lees altijd goed de ingrediëntenlijst als je gezeefde tomaten koopt. Zorg ervoor dat er uitsluitend tomaten en zout in zitten.
 - Je kunt naar eigen smaak meer Italiaanse kruiden toevoegen.
 - Koop kant-en-klare courgettini als je het te veel gedoe vindt om 't zelf te maken.