

Pasta met balletjes



 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- Voor de balletjes
- 500 g half-om-half gehakt (of puur rund)
- 1 ei
- 3 el paneermeel
- 3 el geraspte Parmezaanse kaas
- 1 kleine ui, zeer fijn gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl oregano
- 1 tl basilicum
- 1 el tomatenpuree
- Snuf chilivlokken
- Zout en peper
- 1 bol mozzarella in kleine blokjes (optioneel, als vulling)
- Voor de extra rijke saus
- 1 ui, fijngesnipperd
- 3 teentjes knoflook
- 2 el tomatenpuree

Voedingswaarde

- Voedingswaarden per portie (± 1/4 van recept)
- Energie: ± 950 – 1.050 kcal
- Eiwitten: ± 55 g
- Vet: ± 45 g
- waarvan verzadigd: ± 18 g
- Koolhydraten: ± 85 g
- waarvan suikers: ± 14 g
- Vezels: ± 6 g
- Zout: ± 2,2 – 2,8 g

Pasta met balletjes



Bereiding

Balletjes draaien: Meng alle ingrediënten (behalve mozzarella) goed door elkaar. Draai middelgrote balletjes. Stop eventueel een blokje mozzarella in het midden en sluit goed af. Bak ze rondom bruin in olijfolie. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.

De saus (nu écht royaal):

- 1 Fruit ui en knoflook in dezelfde pan.
- 2 Voeg tomatenpuree toe en bak kort mee voor extra diepte.
- 3 Schenk daarna: Tomatenblokjes, Passata, Rode wijn, Oregano, Suiker, Laurier

Laat dit 10 minuten zachtjes inkoken.

- 4 Leg daarna de balletjes terug in de saus en laat alles minstens 20–25 minuten zacht sudderen.

Wilt u hem nóg rijker?

Voeg op het einde een klein scheutje room toe. Dat maakt de saus fluweelzacht zonder zwaar te worden.

Pasta

- 1 Kook de pasta al dente.
- 2 Meng een paar lepels saus alvast door de pasta — zo hecht de saus beter.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten