

Spaghettisaus

Ingrediënten:

- 500 g gehakt
- 1 ui
- 125 g champignons
- ¼ rode, ¼ gele en ¼ groene paprika
- 1 doos gepelde tomaten
- kruiden : paprika, curry, cayennepeper, rozemarijn, marjolein
- 1 teentje look

Werkwijze:

1. Snijd de groenten fijn met de extrachef (harde groenten eerst).
2. Pel vervolgens het teentje look en pers deze fijn.
3. Bak het gehakt met de kruiden in de ultrapro van 3,5 l gedurende 5 min. op 1000watt. Voeg de gesneden groenten en de geperste look erbij en plaats nogmaals 5 min. op 1000watt in de microgolf en roer tussenin om.
4. Voeg de tomaten en de tomatenpuree toe, roer om en kook nog 5 min op 1000watt. (roer tussenin ook eens om.)
5. Dien op met spaghetti en gemalen gruyèrekaas.

! Sommige mensen hebben graag dat de groenten volledig gaar zijn, voor hen nog een 10min. extra op 1000watt. !

Tine Monserez

www.tinetupperware.be

tinetupperware@outlook.be