



Ingrediënten

Tomatensaus

250 gr smaakvolle (rode) tomaten
1/4 rode paprika
1 stengel bleekselderij
1 eetlepel olijfolie
2 blaadjes verse basilicum
1 koffielepel gedroogde basilicum
1 koffielepel ui- en
knoflookpoeder
zout
Chilipeper

Balletjes

150 gr rundsgehakt
1 el verse peterselie, fijngehakt
10 gr amandelmeel
1 ei
snuifje uienpoeder
snuifje zout
snuifje zwarte peper
snuifje knoflookpoeder
snuifje gedroogde oregano

Balletjes in tomatensaus met courgetti

Bereidingswijze

Tomatensaus

Snij alle groenten in fijne stukjes. Maak de olijfolie warm in een sauspan. Voeg de stukjes paprika en bleekselderij toe en bak 2 minuten, voeg de droge kruiden toe. Voeg de stukjes tomaat toe en bak alles nog eens 5 minuten op middelhoog vuur. Schep af en toe van de bodem om zodat het niet aanbakt. Zet het vuur lager en laat met een half deksel zachtjes inkoken, ongeveer 30 min tot het de juiste dikte heeft. Roer de saus af en toe om en hou in de gaten of het niet te dik wordt. Proef en breng op smaak met wat extra peper of zout. Werk af met fijngesneden verse basilicum.

Balletjes

Meng alle ingrediënten onder elkaar. Rol de balletjes in de gewenste grootte. Verwarm een koekenpan met een scheutje olijfolie en bak de balletjes tot ze krokant zijn vanbuiten en volledig gaar vanbinnen.

Koop in de winkel verse courgette slierten of maak van 1 courgette slierten. Serveer deze rauw of bak deze enkele minuutjes in een koekenpan. Giet de tomatensaus over de slierten en werk af met de balletjes en verse basilicum.