

# Penne met courgette en gehakt (vanaf fase 2a)

## Ingrediënten 2 personen

- 2 zakjes PowerSlim penne
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 groene paprika
- 2 el olijfolie - extra vergine
- 1 prei
- peper en zout - naar smaak
- 1 ui
- olie - om in te bakken
- 100 gr gehakt – rund extra mager of tartaar
- 4 tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 10 blaadjes Basilicum - vers
- 5 gr Oregano - vers, ongeveer 1 takje



## Bereidingswijze

1. Kook de penne volgens de bereidingswijze op de verpakking,
2. Leg de tomaten in een kom met heet water.
3. Snijd de knoflook fijn en voeg samen met de olijfolie en het sap van de limoen
4. Voeg wat peper en zout toe naar smaak, schep door elkaar en laat marineren.
5. Snij de courgette, prei en paprika klein.
6. Snipper de ui en fruit aan in een scheutje olie in een ruime pan.
7. Voeg het gehakt toe, bak kort aan en voeg de stukjes courgette, prei en paprika toe.
8. Haal het vel van de tomaten en pureer deze. Voeg hieraan het blikje tomatenpuree toe.
9. Hak de kruiden fijn, voeg toe aan de saus en voeg toe aan het gehakt-groentenmengsel.
10. Laat de saus indikken totdat er een mooie stevige saus ontstaat.
11. Breng de saus op smaak met een beetje zout en wat peper.
12. Giet de penne af en verdeel over twee borden.
13. Verdeel hier de saus over en maak af met nog wat gehakte verse kruiden.