WAT EET IK morgen?

Courgetti
(deze is snel klaar omdat er blikjes stukjes tomaten in zitten, zomers gebruik ik altijd verse tomaten omdat deze dan veel smaakvoller zijn. De bereiding van de saus is dan wat meer werk, kijk ook op: http://www.koolhydraatarmrecept.nl/italiaanse-tomatensaus/)

Benodigdheden:
(Saus is voor 4 personen, 1 courgette per persoon, de rest van het gezin eet normale pasta)
1 courgette (of meer als er meer mensen mee eten)
2 tenen geraspte of fijn gesneden knoflook
1 grote ui of 2 kleine
Zak (biologische) gesneden Italiaanse groente (of verse groente natuurlijk)
300 grs biologische rundergehakt (heb ik van de Lidl)
2 blikjes stukjes tomaten (die van Lidl heeft 3.6 kh per 100 gr)
Oregano
Basilicum
Italiaanse kruiden
Zout en peper
Olijfolie

Bereiding:
Ui en knoflook fijn snijden.
Olijfolie in wokpan en daarin ui en knoflook aanfruiten.
Gehakt erbij en goed rullen.
Groente erbij, ongeveer 5 minuten goed doorroeren.
De blikjes tomatenstukjes toevoegen en naar smaak kruiden met Oregana, Basilicum, Italiaanse Kruiden, Zout en peper. Bij mij gaat er flink wat kruiden door heen.
Op laag vuur laten staan.

Courgette goed wassen, kontje ☺ verwijderen en met een spirelli tot slierten snijden.

Ik heb de spirelli van Gobento. (https://www.gobento.nl/winkel/spirelli-gefu/)
Er zijn ook wel andere mogelijkheden om slierten te maken.

In een wok of grote koekenpan wat olijfolie doen en daar al roerend de courgetti warm maken.
De courgetti op een bord doen en daaroverheen een flinke lepel saus.

Lekker met geraspte kaas en eventueel paar blaadje basilicum. (eigen gemaakte geraspte kaas bevat minder koolhydraten dan uit zakje)

EET SMAKELIJK!

Ook lekker met champignons en snoeptomaatjes.

Voedingswaarden:	**per 100 gr**	**Kh**	**Ei**	**Vet**	**Cal**
Courgette		3.1	1.2	0.3	16
Knoflook, per teentje		1	0.2	0.02	4
Ui		9	1.1	0.1	30
Italiaanse groente		4.5	1.5	0.2	25
Biol. Rundergehakt		0.3	17.9	17.9	235
Blikje stukjes tomaten		3.6	1.2	0.1	24

Voedingswaarden:	**per portie**	**Kh**	**Ei**	**Vet**	**Cal**
Courgette		6.2	2.4	0.6	32
Knoflook, per teentje		0.5	0.1	0.01	2
Ui		2	0.3	0	7
Italiaanse groente		4.5	1.5	0.2	25
Biol. Rundergehakt		0.1	4	4	58
Blikje stukjes tomaten		1.8	0.6	0	12
TOTAAL		**15.1**	**8.9**	**4.81**	**136**