

Vegetarische spaghetti bolognese 'pieno di verdure'

Voor 6-8 personen (ook goed in porties in te vriezen), 1 uur bereidingstijd

Ingrediënten:

- 3 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 3 uien, waarvan 1 in halve ringen en 2 in kleine stukjes gesneden
- 300 gram (winter)peen, in kleine blokjes
- 4 stengels bleekselderij, in kleine halve maantjes
- 1 aubergine, overdwars doorgesneden en in dunne plakken
- 1 courgette, overdwars doorgesneden en in plakken
- 2 paprika, in grove stukken
- 1 doosje kastanjechampignons, in kwarten gesneden
- 6 el (olijf- of koolzaad)olie
- 150 ml rode wijn
- 350 ml paddenstoelenbouillon (of groentebouillon)
- 6 tl gedroogde oregano, tijm en rozemarijn (gemixt)
- 2 snufjes chilipoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 140 gram tomatenpuree (groot blikje)
- 15 gram verse basilicum (kan ook uit de diepvries), fijngesneden (paar blaadjes apart houden)
- 180 gram Parmezaanse kaas, grof geraspt
- Peper en zout



Voor erbij:

- Spaghetti of andere pasta
- Eventueel een kleine groene salade

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Doe de courgette, aubergine, paprika, de ui in ringen, de knoflook en de champignons met 4 el olie in een kom, meng met je handen goed door. Bestrooi met de helft van de gedroogde kruiden en wat peper. Verdeel de groenten over het bakblik en rooster in 40 minuten gaar en zacht. Schep halverwege een keer om.

Verhit ondertussen in een grote hapjes- of braadpan 2 el olie. Bak hierin de overige ui, de wortel en bleekselderij 3 minuten zachtjes aan. Voeg de tomatenpuree, het chilipoeder en de rest van de gedroogde kruidenmix toe en bak 2 minuten mee. Schenk de wijn erbij en laat het geheel 5 minuten pruttelen. Voeg dan de bouillon en tomatenblokjes toe en breng het geheel weer aan de kook. Laat het vervolgens op een laag pitje en met de deksel op de pan 30 minuten sudderen. Als het te veel inkookt nog wat extra bouillon of water toevoegen.

Kook terwijl dit staat te pruttelen de spaghetti (beet)gaar.

Wanneer de groenten uit de oven gaar zijn, voeg je deze toe aan de saus in de pan. Voeg ook de fijngesneden basilicum toe. Goed doorroeren. Proeven en eventueel nog op smaak brengen met extra kruiden, zout en/ of peper.

Serveer de spaghetti met de groenten-bolognesesaus. Garneer met de geraspte kaas en een blaadje basilicum. Serveer er eventueel een kleine groene salade bij.

Variatietip: Kook wat linzen mee. Deze voeg je toe aan de saus in de pan zodra je de wijn toevoegt. Je moet dan wel tijdens het koken meer water toevoegen. En let op de kooktijd van de linzen. Ook lekker: voeg aan het einde wat plakjes zwarte olijven toe aan de saus.