



Frise spaghetti bolognaise



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

olijfolie
500 gram filet américain natuur
3 sjalotten (fijngesneden)
3 takjes verse tijm
3 takjes verse rozemarijn
3 takjes verse oregano
1 venkel (geraspt)
3 teentjes knoflook (fijngesneden)
500 gram kerstomaten (gehalveerd)
500 gram spaghetti
1 sinaasappel (geraspte schil)
1 bosje basilicum (fijngesneden)
1 bosje bladpeterselie (fijngesneden)
1 bosje dille (fijngesneden)
120 gram parmezaan (geraspt)
zwarte peper
zout

Bereidingswijze

- 1.** Verhit een diepe braadpan tot ze gloeiend heet is. Giet er een flinke scheut olijfolie in. Voeg de filet américain toe en roerbak tot het vlees mooi rul en bruin gebakken is. Breng goed op smaak met zwarte peper en zout.
- 2.** Voeg de sjalotten, de tijm, de rozemarijn en de oregano toe. Laat enkele minuten bakken. Voeg de geraspte venkel en de knoflook toe. Roer goed en laat 10 minuten sudderen. Voeg de gehalveerde kerstomaatjes toe en doe het deksel op de pan. Haal van het vuur.



- 3.** Kook de spaghetti gaar in lichtgezouten water. Bewaar 2,5 dl van het kookwater. Giet de spaghetti af en meng met de saus. Voeg het kookvocht toe en zet opnieuw op het vuur. Laat nog even inkoken. Verwijder de takjes tijm, rozemarijn en oregano.

- 4.** Werk af met de geraspte sinaasappelschil, de basilicum, de bladpeterselie, de dille en de Parmezaanse kaas.