

In Kaatjes Keuken: Bolognese saus

In huize "In Kaatjes Keuken" eten we redelijk gevarieerd en onvoorspelbaar. Bolognese saus kook ik wel heel vaak. Ik kook het zo vaak omdat de kinderen het lekker vinden of de kinderen vinden het zo lekker omdat ik het steeds op dezelfde manier klaarmaak. Wat was er eerst: de kip of het ei?

Het is ook een heel handige saus om in bakjes in je diepvries te hebben voor de dagen dat je geen tijd of geen puf hebt om te koken. Je kookt met dit recept extra veel saus.

Ingrediënten:

1 wortel

1 ui

bleekselderij

1 liter tomatensaus

1 kilo gehakt

zout, peper, oregano (kruiden naar smaak)

scheutje olie (niet op de foto)

extra: diepvriesbakjes, een watervaste stift, etiketten of schilderstape

1. Snijd de wortel, de ui en de bleekselderij in kleine stukjes. Je hebt ongeveer evenveel stukjes wortel, ui en bleekselderij nodig. Dat kun je op het oog schatten, want het hoeft niet heel precies.
2. Kies een braadpan of een hapjespan. Bak hierin de groenten gaar in een scheutje olie.
3. Voeg de gehakt, in porties, toe. Af en toe roeren.
4. Laten sudderen. Voeg wat zout, peper en oregano toe.
5. Voeg de tomatensaus toe. Laat de bolognesesaus sudderen: minimaal 15 minuten en maximaal 2 uur.
6. Verdeel de saus in drie porties: eentje voor vandaag of morgen en twee porties voor in de diepvries.
7. Label de diepvriesbakjes. Schrijf met een watervaste stift op een etiket of op een stuk schilderstape. Schrijf op: gehaktsaus, de datum, eventueel het aantal porties. Op ieder bakje plak je het etiket of de tape. Vries de bakjes in.

Tip: ontdooien doe je een halve dag voordat je het wil gaan eten. Doe een bakje ingevroren saus in een bak met koud water (aanbevolen methode). Of ontdooi het bakje langzaam in koelkast. Zet het diepvriesbakje dan in een kom in de koelkast.

Tips voor een gezonde maaltijd: 1. doe veel groenten in de saus; 2. kies voor mager gehakt; 3. geraspte kaas is er lekker bij maar je kunt het beter weglaten; 4. serveer er extra groenten bij (gekookt of in een salade); 5. schep niet vaker dan 1 keer op; 6. serveren met (een kleine portie) volkoren pasta.



ui, wortel en bleekselderij



tomatensaus en gehakt



bolognese saus



voor de diepvries

Karen den Dekker is kookpedagoog en is gespecialiseerd in autisme. Haar zoon van 11 heeft klassiek autisme. Ze heeft kookgroepjes voor kinderen en jongeren in haar praktijk in Geldrop. En ze geeft kookbegeleiding bij volwassenen aan huis. Ze geeft individuele begeleiding aan (extreem) kieskeurige eters. Ze maakte een visueel kookboek | **Autisme & koken. Stap voor stap kookboek voor kinderen en jongeren** | en won daarmee een Nederlandse kookboekenprijs.

Website: www.inkaatjeskeuken.nl