

## Pasta met Gehakt

Russisch recept van Tamar

### Ingrediënten:

- Mager gehakt
- Ajuinen (bio)
- Volkoren pasta (bio)
- Olijfolie
- Zwarte peper
- Zeezout (bio)

### Bereidingswijzen:

1. Kook de pasta met een beetje zout in ruim water.
2. Schil en snijd de ajuinen.
3. Doe een beetje olijfolie in een pan en bak hierin de ajuinen en gehakt.
4. Voeg absoluut geen water toe. Het moet droog blijven.
5. Kruid het geheel op het einde pas af.
6. Giet de gekookte pasta af en meng dit met het gehaktmengsel.



Dit gerecht kwam met een mooi verhaal. Tamar vertelt dat reizende mensen in Rusland dit gerecht vaak gebruikten als ze lange afstanden moesten doen per schip. Ze konden geen grote hoeveelheden meenemen, dus hielden ze zich aan deze basis-ingredienten. Het gerecht verteerde snel waardoor ze niet achterbleven met een zwaar gevoel. Ze konden dus gewoon verder werken op het schip.

Dit gerecht kan je altijd serveren met wat groenten en je kan er, volgens Tamar, zelf extra kruiden naar smaak aan toevoegen.

