



Spaghetti z mięsem mielonym z indyka

★★★★★ (26)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

411 kcal / 1 porcję (338 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 121.55 kcal 6.08%	Białko 6.57 g 13.14%	Węglowod. 12.54 g 4.64%	Tłuszcze 4.93 g 7.04%	Błonnik 1.27 g 5.08%	GDA 6.08 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 65g
- Mięso mielone z indyka - 80g (2/3 porcji)
- Pomidory w puszcze - 130g (1/3 puszki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 40g (1/2 sztuki)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Makaron ugotuj al dente według instrukcji na opakowaniu. Odcedź go i przełóż na talerz.

KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w kostkę.

KROK 3: Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę i dodaj posiekaną cebulę, zeszklij ją i dorzuc przecięnięty przez praskę czosnek. Dodaj mięso mielone. Chwilę podsmaż po czym dorzuc pomidory z puszki. Całość zamieszaj i duś około 15 minut (im dłużej tym sos będzie smaczniejszy).

KROK 4: Sosem polej makaron, całość udekoruj startym parmezanem.

Smacznego!

