



Spaghetti z mięsem mielonym z indyka

★★★★★ (31)



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%



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. Ocedź 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 dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj mięso mielone. Chwilę podsmaż po czym dorzuć 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!

