



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. 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 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!

