Spagettia tomaatti-jauhelihakastikkeessa

Neljälle syöjälle riittää puolet ohjeen kastikemäärästä. Voit pakastaa loput myöhempää käyttöä varten.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia**  **Kypsyminen: 1 tunti + 10 minuuttia** | |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Sipuli silputtuna |
| 1 | Porkkana pieninä paloina |
| 1 | Pieni lehtisellerin varsi pieninä paloina |
| 2 | Valkosipulin kynttä silputtuna |
| 200 g | Vähärasvaista naudanjauhelihaa |
| 1 kg | Säilyketomaatteja pilkottuna |
| 2 rkl | Tuoretta basilikaa silputtuna |
| Pari ripausta | Vastajauhettua mustapippuria |
|  | **(kasvislientä)** |
| 240 g | Ohutta spagettia |
| 1. Kuumenna öljy kattilassa miedolla lämmöllä. Lisää sipuli, porkkana, lehtiselleri ja valkosipuli pannuun. Kypsennä ja sekoittele samalla, kunnes sipuli on pehmeää **(noin 5 minuuttia).** 2. Lisää jauheliha ja ruskista 3-5 minuuttia. Lisää tomaatit, basilika ja mustapippuri. Anna kastikkeen kuplia hiljalleen kantta. Sekoittele silloin tällöin, kunnes kastike on sakeaa **(tunti).** Jos neste tuntuu keittämisen aikana haihtuvan liian nopeasti, lisää kuumaa kasvislientä. 3. Kun kastike alkaa saota, keitä spagetti kiinteän kypsäksi suolattomassa vedessä. Valuta spagetti ja kaada tarjoiluastiaan. Sekoita joukkoon puolet kastikkeesta ja tarjoa spagetti. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 392 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 34 mg |
| Proteiineja | 20 g |
| Hiilihydraatteja | 60 g |
| Natriumia | 86 mg |
| Kuituja | 5 g |
| Sokeria lisätty | 0 |