

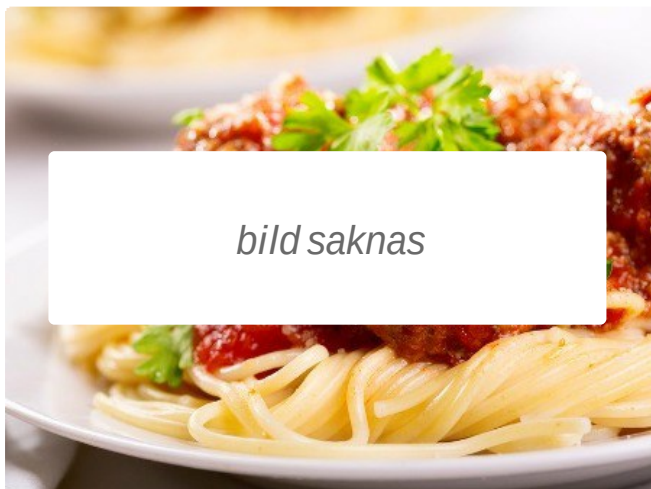


bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Köttfärs, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Pasta

JONS SPAGHETTI O KÖTTFÄRSSÅS

Ingredienser ▮

1 st lök, gul (*hackad*)
 3 klyftor vitlök (*hackad*)
 1 msk olivolja
 250 g nötfärs
 2 tsk soya
 1/2 st selleri
 3 st morötter (*rivna*)
 2 tärningar buljong, kött
 1 burk tomat, krossade
 2 dl vatten
 1 tsk svartpeppar, grovm.
 1 tsk salt
 1 tsk chilipulver
 3 tsk oregano
 100 g spaghetti, fullkorn

Gör så här ▮

Hacka löken och vitlöken, fräs dom i en kastrull eller gryta i olivoljan.
 Koka upp vatten i en kastrull till pastan.
 Lägg i köttfärsen och bryn den. Riv morötterna, hacka sellerin och lägg i dessa. Ha i de krossade tomaterna och vattnet, krydda med buljongtärningarna, soyan, pepparn, salt vhliln och oreganon.
 Lägg i pastan i katrullen och koka upp.

Serveras med en skalad morot.