

Sos sycylijski do spaghetti

Wołowina z dodatkiem pomidorów i czosnku to niezwykle smaczne połączenie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g chudej, mielonej wołowiny
1/2 cebuli, posiekanej
1 łyżeczka czosnku, posiekanego
1 łyżeczka oliwy z oliwek
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
40 g rodzynek sułtanek
1/4 szklanki wytrawnego czerwonego wina
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1 łyżka cukru
1 łyżeczka suszonej bazylii
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
225 g spaghetti
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

2 łyżeczki orzeszków piniowych, uprażonych

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na patelni. Podsmżyć wołowinę, cebulę i czosnek. Dodać pomidory, rodzynki, wino, koncentrat pomidorowy, cukier, bazylię, sól i pieprz. Gotować 15 minut na małym ogniu.

2) Dodać natkę pietruszki i orzeszki pinii do sosu mięsnego. Ugotować makaron, odcedzić i wymieszać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 457 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 28 mg cholesterolu, 1138 mg sodu, 74 g węglowodanów, 4 g błonnika, 21 g białka