

# 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