Spaghetti z ragout z indyka

A gdzie się podziała wołowina? Bez obawy. Nie będzie nam jej brakowało w tym pożywnym sosie pomidorowym, pełnym warzyw i chudego mielonego mięsa z indyka, które doskonale zastępuje wołowinę. Mielony indyk smakuje najlepiej z dużą ilością zdrowego, aromatycznego sosu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 marchwie, posiekane
1 cebula, posiekana
1 czerwona papryka, posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
450 g mielonej piersi indyka
1/2 szklanki białego wina lub wywaru z kurczaka
1 puszka (850 g) siekanych pomidorów
1 puszka (200 g) przecieru pomidorowego
1 łyżeczka mieszanki przypraw włoskich
350 g makaronu spaghetti

1/2 szklanki chudego mleka

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić marchew, cebulę i paprykę. Smażyć 5 minut, aż się lekko przyrumienią. Dodać czosnek i indyka. Smażyć kolejne 5 minut, cały czas mieszając, aż mięso przestanie być różowe. Wlać wino i dusić 4 minuty, aż cały płyn zostanie wchłonięty.

2) Wrzucić pomidory, przecier i przyprawę włoską. Zredukować ogień i godzinę dusić pod przykryciem.

3) Na około 15 minut przed końcem duszenia wstawić makaron i ugotować go zgodnie z przepisem na opakowaniu.

4) Zdjąć sos z ognia, dodać mleko i wymieszać. Polać nim gorący makaron i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 437 kcal, 32 g białka, 66 g węglowodanów, 13 g błonnika, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 31 mg cholesterolu, 470 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock