

Nopea spagetti Bolognese

kokonaisaika **40 min** 10 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3485 kJ / 832 kcal

Rasva: **39 g** Proteiini: **47 g**
Hiilihydraatit: **72 g**

AINEKSET

4 annosta

Pasta:

| | |
|--------------|---|
| 300 g | spagettia |
| 15 g | öljyä |
| 125 g | pekonia tai pancettaa kuutioina |
| 500 g | jauhelihaa (rasvapitoisuus n. 20 %) |
| 200 g | porkkanoita (3 keskikokoista porkkanaa) |
| 125 g | varsiselleriä (2 vartta) |
| 125 g | sipulia (1 pieni sipuli) |
| 3 | valkosipulinkynttä hienoksi silputtuna |
| 100 g | kermaa (rasvapitoisuus n. 10–12 %) |
| 400 g | tomaattimurskaa purkista |
| 30 ml | Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike |

Koristeluun:

tuoreita basilikanlehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna pannu keskilämmölle ja kaada öljy pannulle. Nosta jauheliha pannulle, mutta älä hajota sitä, vaan paista molemmin puolin 2 minuutin ajan, kunnes pinta on ruskea. Lisää joukkoon pekoni ja sekoita jauhelihaa lastalla pienemmäksi hienontaen. Anna paistua vielä hetki, kunnes jauheliha on kokonaan kypsää. Kaada ylimääräinen rasva pois pannulta, tarvittaessa siivilän avulla.

Vaihe 2

Kuori sipuli ja valkosipulit, silppua hienoksi ja sekoita jauhelihan joukkoon. Kuori porkkanat ja puhdista selleri. Leikkaa porkkanat ja selleri niin ikään pieniksi paloiksi ja lisää pannulle. Paista keskilämmöllä 5 minuuttia jatkuvasti sekoittaen.

Vaihe 3

Lisää joukkoon tomaattimurska, luonnollisesti valmistettu Kikkoman-soijakastike ja kerma. Anna kiehua vielä 5 minuuttia, kunnes neste on hieman haihtunut. Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla.

Vaihe 4

Kiehauta vesi isossa kattilassa, lisää suolaa ja keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. Ota 1 dl keitinvedestä talteen ja valuta spagetti. Kaada spagetti, talteen otettu keitinvesi ja jauhelihakastike isolle paistinpannulle ja sekoita

keskenään. Anna seoksen kiehua keskilämmöllä minuutin ajan. Jaa spagetti neljälle lautaselle ja koristele tuoreella basilikalla. Tarjoile heti.