

Soijakastikkeella maustettu bolognese

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.491 kJ / 595 kcal

Rasva: **18 g** Proteiini: **33 g**

Hiilihydraatit: **70 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	penne-pastaa
1 rkl	kasviöljyä
0,5	sipuli
2	valkosipulinkynttä
300 g	naudan jauhelihaa
400 g	tomaattimurskaa
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
2 g	silputtua korianteria

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g penne-pastaa - **1 rkl** kasviöljyä - **0,5** sipuli - **2** valkosipulinkynttä - **300 g** naudan jauhelihaa
Keitä penne-pasta pakkauksen ohjeen mukaan.
Kuumenna kasviöljy ja kuullota silputtua sipulia ja valkosipulia minuutin verran. Lisää jauheliha ja paista 3 minuuttia jatkuvasti sekoittaen.

Vaihe 2

400 g tomaattimurskaa - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 g** silputtua korianteria

Lisää tomaattimurska ja Kikkoman soijakastike jauhelihan sekaan. Peitä ja anna kiehua hiljaa 20 minuuttia. Lisää sekaan keitetty penne-pasta ja koristele silputulla korianterilla.