

Spaghetti Bolognese

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- Mięso mielone z indyka, piersi kurczaka, polędwicy, szynki (uwaga – unikamy kupowania mięsa garmazeryjnego mielonego, gdyż zawiera w składzie dodany tłuszcz; mięso mielimy sami bądź prosimy o przemielenie w sklepie, ewentualnie kupujemy mięso przemielone bez dodatków, sprawdzając skład tłuszczu na opakowaniu)
- Pomidory: można użyć pomidorów z puszki rozdrobnionych bez skóry, z kartonika, soku pomidorowego lub pomidorów świeżych, sparzonych, obranych ze skóry i rozdrobnionych
- Cebula, czosnek
- Przyprawy: pieprz, sól, papryka słodka, bazylia lub zioła prowansalskie
- Makaron bezjajeczny
- Świeża bazylia

Przygotowanie:

Mięso z drobno pokrojoną cebulą i zmiążdżonym czosnkiem podsmaż lekko na patelni, na oleju MCT tak, aby się ścięło. Uważaj, by nie przypalić oleju! Gdy mięso się zetnie – zalej je pokrojonymi pomidorami, sokiem etc., przypraw do smaku i duś pod przykryciem ok. godzinę, od czasu do czasu lekko podlewając potrawę wodą. Pod koniec gotowania, gdy sos zgęstnieje, dopraw całość bazylią lub ziołami prowansalskimi.

Jeśli sos jest zbyt rzadki, można go zagęścić łyżeczką mąki rozprowadzonej w zimnej wodzie.

Podawaj z ugotowanym makaronem. Gotowe danie posyp świeżą bazylią.