



Cestoviny s mletým mäsom a paradajkovou omáčkou

Ingrediencie

- 1 balenie MAGGI Rajčinová omáčka na taliansky spôsob 500 g
- 900 g zeler
- 40 g mrkva
- 150 g cibuľa
- 4 lyžice Olej, svetlicový šalát, šalát alebo varenie, s vysokým obsahom oleja (primárny svetlicový olej z obchodu)
- 30 g petržlen, čerstvý
- 500 g Hovädzie, kŕmené trávou, mleté, surové
- 300 g bravčový bočik
- 200 g Polievka, hovädzí vývar, bujón, vývar, pripravená s rovnakým objemom vody
- 400 g Cestoviny, celozrnné, suché
- 40 g syr parmezán
- 50 g čerstvá bazalka
- 1 g soľ

Postup

1. Zeler, mrkvu, cibuľu a petržlen nakrájajte najemno. Na panvicu pridajte olej, nakrájanú zeleninu a posypte štipkou soli. Za stáleho miešania zahrievajte na miernom ohni asi 10 minút.
2. Zvýšte teplotu na stredný výkon a primiešajte k zelenine hovädzie a bravčové mleté mäso. Asi po 10 minútach osolte, okoreňte, pridajte tretinu vývaru a duste 5 minút. Potom pridajte druhú tretinu, nechajte ďalších 10 minút prebublávať a nakoniec vlejte všetok zostávajúci vývar. Pridajte MAGGI Paradajkovú omáčku na taliansky spôsob, hrniec prikryte a za občasného miešania na miernom ohni varte asi 15-20 minút.
3. Cestoviny uvarte v osolenej vode podľa návodu na obale, scedte a zmiešajte na panvici spoločne s mäsom a paradajkovou omáčkou. Podávajte s bazalkou a parmezánom.

		80
		4 porcia
sacharidy	109.52 g	
energie	1560.39 kcal	
tuky	103.94 g	
proteín	51.89 g	