

Köttfärssås med champinjoner (Coop Hälsokasse)

🕒 30 min

Energifördelning

484

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	140	29
Kolhydrater	194	40
Protein	150	31

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
200 g	Spaghetti fullkorn (okokt)	170 kcal
500 g	Champinjoner	33 kcal
1 st	Gul lök, hackad	10 kcal
2 klyfta	Vitlök, finhackad	2 kcal
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
2.5 dl	Vatten	-
1 st	Buljongtärning (kött eller grönsak)	7 kcal
1 tsk	Sambal oelek	-
40 g	Ruccola	3 kcal
4 st	Morot, i stavar	41 kcal

Instruktioner

1. Dela champinjonerna om de är stora. Stek champinjonerna i en rymlig stekpanna tills all vätska kokat bort, lyft ur pannan.
2. Bryn lök, vitlök och färs i olja i pannan tills färsen smulat sig och blivit helt brun. Blanda i champinjonerna.
3. Tillsätt vatten, buljong och sambal oelek. Koka upp och sjud 10-15 min. Smaka av med salt och peppar.
4. Koka pasta enligt anvisningen på förpackningen och servera med köttfärssåsen.
5. Servera med rucola och morötter.