

Köttfärssås med dolda grönsaker (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 35 min

Energifördelning

416

kcal per
portion



| | kcal | % |
|-------------|------|----|
| Fett | 136 | 33 |
| Kolhydrater | 150 | 36 |
| Protein | 130 | 31 |

4

Portio...

Ingredienser

| Mängd | | kcal/portion |
|----------|----------------------|--------------|
| 1 st | Gul lök, finhackad | 10 kcal |
| 2 klyfta | Vitlök, pressad | 2 kcal |
| 1 st | Morot, grovriven | 10 kcal |
| 1 st | Paprika, tärnad | 8 kcal |
| 1 st | Zucchini, tärnad | 15 kcal |
| 1 msk | Olivolja | 33 kcal |
| 2 msk | Tomatpuré | 4 kcal |
| 400 g | Krossade tomater 2-p | 26 kcal |
| 1 msk | Balsamvinäger | 3 kcal |
| 1 st | Köttbuljongtärning | 7 kcal |
| 1 tsk | Salt | - |
| 1 tsk | Svartpeppar | - |
| 500 g | Nötfärs, 10 % fett | 186 kcal |
| 3 st | Morot | 30 kcal |
| 100 g | Fullkornspasta | 82 kcal |

Instruktioner

- Fräs lök, vitlök, morot och paprika till såsen i en kastrull med olja. Tillsätt tomatpuré. Fräs under omrörning 1 minut till. Häll i krossade tomater, balsamvinäger och buljong.
- Låt småputtra ca 20 min. Stek köttfärsen brun och smulig. Krydda med salt och peppar. Mixa tomatsåsen slät och häll i köttfärsen. Låt sjuda 10 min till.
- Koka pastan i rikligt med saltat vatten. Lägg ner hyvlad morot och pasta precis innan vattnet hälls bort. Servera med såsen.