

Köttfärssås som i Italien

🕒 20 min

Energifördelning

510

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	129	25
Kolhydrater	249	49
Protein	129	25
Alkohol	2	0

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
300 g	mager nötfärs	112 kcal
1 msk	olivolja	33 kcal
100 g	finhackad gul lök	11 kcal
0 g	salt och peppar	-
100 g	rökt bogskinka i tärningar	29 kcal
200 g	grovt rivna morötter	23 kcal
100 g	grovt riven rotselleri	9 kcal
1 g	mald kryddnejlika	-
1 g	riven muskotnöt	-
2 dl	köttbuljong	4 kcal
2 msk	tomatpuré	4 kcal
1 dl	rött matlagningsvin	4 kcal
0 g	salt och peppar	-
280 g	pasta	248 kcal
100 g	färsk spenat	6 kcal
2 tsk	olivolja	22 kcal
0 g	citronpeppar	-
1 msk	riven parmesanost	7 kcal

Instruktioner

Fräs färsen i olja i en teflonpanna. Tillsätt löken och låt den fräsa med en stund. Salta och peppra. Rör ner bogskinka, morötter, rotselleri, kryddnejlika, muskot, köttbuljong, tomatpuré och matlagningsvin.

Låt såsen koka ihop i 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Fräs spenaten i lite olivolja. Krydda med citronpeppar. Smula över parmesanost. Servera såsen med pasta och spenat.