



## Boloňské špagety

### Ingredience

- 250 g mleté hovězí maso
- 1 balení špagety
- 2 lžičky MAGGI Tekuté koření
- 1 ks cibule
- 2 stroužky česnek
- 1 ks mrkev
- 1 plechovka loupaná krájená rajčata
- 2 lžíce olivový olej
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 1 lžíce strouhaný parmazán

### Postup

1. Očistěte mrkev, oloupejte cibuli a nakrájejte je na malé kostky. Rozpálenou pánev pokapejte olivovým olejem a mrkev s cibulí začněte restovat. Po změknutí přidejte najemno nakrájený česnek a restujte další dvě minuty, poté přidejte mleté maso.
2. Až bude maso hezky propečené, přidejte konzervu rajčat, sůl, pepř a MAGGI Tekuté koření. Na mírném ohni duste 20 minut.
3. Během vaření omáčky si podle návodu na obalu uvařte špagety. Po uvaření je přidejte do teplé omáčky. Špagety s omáčkou posypte parmazánem, zakápněte olivovým olejem a ozdobte čerstvou bazalkou.

45 Méně

5

Sacharidy	73.76 G
Energie	605.44 kcal
Tuky	20.54 G
Protein	31.06 G