



## Spaghetti z mięsem mielonym z indyka

★★★★★ (31)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**411 kcal** / 1 porcję (338 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>121.55 kcal</b> 6.08%	Białko <b>6.57 g</b> 13.14%	Węglowod. <b>12.54 g</b> 4.64%	Tłuszcze <b>4.93 g</b> 7.04%	Błonnik <b>1.27 g</b> 5.08%	<b>GDA</b> <b>6.08 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Makaron razowy spaghetti, surowy - 65g
- Mięso mielone z indyka - 80g (2/3 porcji)
- Pomidory w puszkce - 130g (1/3 puszki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 40g (1/2 sztuki)
- Parmezan tarty - 8g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Makaron ugotuj al dente według instrukcji na opakowaniu. Odcedź go i przełóż na talerz.

**KROK 2:** Cebulę obierz i pokrój w kostkę.

**KROK 3:** Na rozgrzaną patelnię wlej oliwę i dodaj posiekaną cebulę, zeszklij ją i dorzuć przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj mięso mielone. Chwilę podsmaż po czym dorzuć pomidory z puszki. Całość zamieszaj i duś około 15 minut (im dłużej tym sos będzie smaczniejszy).

**KROK 4:** Sosem polej makaron, całość udekoruj startym parmezanem.

Smacznego!

