1A+1B Meat

Spaghetti Bolognese

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Den Rindertatar hinzufügen und in 4-5 Minuten krümelig und gar braten. Den Staudensellerie hinzufügen und kurz mitbraten. Die passierten Tomaten, die Kräuter sowie Pfeffer und Salz hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Spaghetti abgießen und zur Soße geben.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 100 g passierte Tomaten
- [ ] 100 g Staudensellerie in Halbmonden
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Italienische Kräuter
- [ ] 1 TL Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**346 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**25 g**