1A+1B

Meat

Spaghetti mit Tatarbällchen und Tomate

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Tatar mit den getrockneten Kräutern würzen und daraus Bällchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tatarbällchen gar braten. Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Spaghetti hinzufügen und vermengen. Mit Basilikum garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 150 g Tomatenwürfel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**347 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**28 g**