KIKKOMAN

Błyskawiczne spaghetti bolognese z nutą umami

Czas ogółem **40 min** **10 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.485 kJ / 832 kcal

Tłuszcz: **39 g** Białko: **47 g**
Węglowodany: **72 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

300 g	spaghetti
15 g	oleju
125 g	boczku lub pancetty w kostkach
500 g	mięsa mielonego (zawartość tłuszczu ok. 20%)
200 g	marchwi (3 średniej wielkości marchewki)
125 g	selera (2 łodygi)
125 g	cebuli (1 mała cebula)
3	drobno posiekane ząbki czosnku
100 g	śmietany (zawartość tłuszczu 10-12%)
400 g	pokrojonych w kostkę pomidorów z puszki
30 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	świeże listki bazylii

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Na średnim ogniu rozgrzać olej. Dodać mięso mielone i bez rozdzielania podsmażyć 2 minuty z każdej strony, aż nabierze brązowego koloru. Dodać boczek i zamieszać, aby rozdzielić mięso. Kontynuować jeszcze przez kilka minut, aż mięso będzie przesmażone. Odlać nadmiar tłuszczu (w razie potrzeby użyć sita).

Krok 2

W międzyczasie obrać cebulę i czosnek, drobno posiekać, dodać do mięsa i wymieszać. Obrać marchew i seler, drobno posiekać i również dodać do mięsa, wymieszać. Gotować przez 5 minut na średnim ogniu, często mieszając.

Krok 3

Dodać pomidory, naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman i śmietanę. Całość wymieszać. Gotować jeszcze przez 5 minut, aż sos nieco odparuje. W razie potrzeby doprawić do smaku solą i pieprzem.

Krok 4

W dużym garnku zagotować wodę, posolić, włożyć spaghetti i ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odsączyć makaron, zachowując 100 ml użytej do gotowania wody. Przełożyć spaghetti do dużej patelni, podlać wodą z gotowania i wymieszać z sosem. Całość mieszać przez minutę na średnim ogniu. Wyłożyć spaghetti na cztery talerze i udekorować świeżą bazylią.

Podawać natychmiast.