

Makaron bolognese z sosem sojowym

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.491 kJ / 595 kcal

Tłuszcz: **18 g** Białko: **33 g**

Węglowodany: **70 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	makaronu penne
1 łyżka	oleju roślinnego
0,5	cebuli
2	ząbki czosnku
300 g	mielonej wołowiny
400 g	krojonych pomidorów z puszki
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
2 g	posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g makaronu penne - **1 łyżka** oleju roślinnego - **0,5** cebuli, posiekanej - **2** ząbki czosnku, posiekane - **300 g** mielonej wołowiny
Ugotuj penne zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Rozgrzej olej i podsmażaj posiekaną cebulę i czosnek przez 1 minutę. Dodaj mieloną wołowinę i smaż przez 3 minuty, stale mieszając.

Krok 2

400 g krojonych pomidorów z puszki - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 g** posiekanej kolendry
Do mięsa dodaj pomidory z puszki i Sos sojowy Kikkoman. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut. Dodaj do ugotowanego makaronu i posyp posiekaną kolendrą.