



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

12

One pot bolognese

One pot bolognese

Gul lök 1 st
 Nötfärs 5% 250 g
 Vitlök 2 klyftor
 Passerade tomater 1 förp
 Chili flakes ½ tsk
 Spaghetti 125 g
 🏠 Olivolja 1 tsk
 🏠 Vatten 3½ dl
 🏠 Köttbuljong 1 tärning
 🏠 Ketchup 1 msk
 🏠 Salt ¾ tsk
 🏠 Svartpeppar 2 krm

- 1. One pot bolognese:** Hacka gul lök. Hetta upp olivolja i en rymlig kastrull. Fräs gul lök på låg värme ca 2 min. Hög till medelvärme. Tillsätt nötfärs och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 3 min.
- Blanda ner passerade tomater, vatten, smulad köttbuljong, ketchup, chili flakes, salt och nymald svartpeppar.
- Lägg ner spaghetti i grytan. Låt den mjukna och tryck ner den i bolognesesåsen. Koka upp och låt sjuda ca 12 min, utan lock tills pastan är klar. Rör om då och då, så inte pastan bränner. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Servera one pot bolognese i djupa tallrikar.