



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

16

Köttfärs- och rotfruktssås med spaghetti och persilja

Köttfärs- och rotfruktssås

Gul lök ½ st
Morot 1 st
Rödbeta 1 st
Nötfärs 250 g
Vitlök 1 klyfta
Krossade tomater 1 förp
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Köttbuljong ½ tärning
🏠 Sambal oelek ½ tsk

Till servering

Spaghetti 125 g
Bladpersilja 20 g

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 5.
2. **Förberedelser:** Finhacka gul lök. Skala och grovriv morot och rödbeta.
3. **Köttfärs- och rotfruktssås:** Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna eller stekgryta. Bryn gul lök och nötfärs ca 5 min. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Blanda ner pressad vitlök, tomatpuré, rivna morötter och rödbetar, fräs ytterligare ca 1 min.
4. Tillsätt krossade tomater, smulad köttbuljong och sambal oelek. Koka upp och sjud ca 15 min.
5. **Till servering:** Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen.
6. Hacka bladpersilja. Servera spaghetti med köttfärs- och rotfruktssås. Toppa med hackad persilja.