



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points® värde per portion

16

Spaghetti med köttfärssås

Köttfärssås

Bananschalottenlök 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Morot 1 st
 Nötfärs 250 g
 Tomatpuré ½ förp
 Krossade tomater 1 förp
 Köttbuljong ½ påse
 Torkad oregano 1 msk
 Chili flakes 2 krm
 🏠 Neutral olja ½ tsk
 🏠 Balsamvinäger 1 tsk
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Till servering

Spaghetti 125 g
 Ruccola 30 g

- Förberedelser:** Finhacka schalottenlök och vitlök. Skala och riv morot.
- Köttfärssås:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna eller stekgryta. Fräs schalottenlök och vitlök glansig, ca 2 min. Tillsätt nötfärs och fräs ytterligare ca 4 min. Blanda ner riven morot.
- Tillsätt tomatpuré, balsamvinäger, krossade tomater, köttbuljong, torkad oregano och chili flakes (efter egen smak). Koka upp och sjud till servering. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen.
- Servera köttfärssås med spaghetti och toppa med ruccola.