

Köttfärssås med havregrädde, pasta och sallad



5 port

Ingredienser

2,0 st Lök gul (SLV)

290,0 gram Champinjon konserv. m. lag (SLV)

500,0 gram Nötfärs fett 12% rå

1,0 msk Salt m. jod (SLV)

1,0 msk Grillkrydda

2,0 klyfta Vitlök (SLV)

1,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)

3,0 msk Chilisås tomat (SLV)

2,5 dl Matlagningsbas m. havre fett 13% (SLV)

1,0 tsk Ingefära torkad malen

950,0 gram Pasta kokt m. salt (SLV)

500,0 gram Sallad med tomat gurka paprika ej dressing

Tillagningsinstruktioner

1. Skala och hacka löken. Häll av spadet från svampen.
2. Stek nötfärsen samtidigt som du finfördelar den. Krydda med salt, grillkrydda och pressad vitlök.
3. Tillsätt löken och champinjonerna och låt steka ett tag.
4. Tillsätt chilisåsen och tomatpurén och blanda ner i färsblandningen. Tillsätt sedan havregrädden. Häll eventuellt i vatten för önskad konsistens. Låt koka upp.
5. Krydda med lite ingefära och smaka av.

Servera tillsammans med valfri pasta, beräkna ca 75 g torr pasta per portion, och en sallad med valfria grönsaker utan dressing.

Recept: Sandra Jensen

Näring per 100 g	Näring per portion
103 kcal	583,2 kcal
5,6 g protein	31,5 g protein
3,5 g fett	19,8 g fett
11,5 g kolhydrater	65,5 g kolhydrater

