



Spaghetti z sosem warzywno - mięsnym

 Mariola


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 70 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

makaron spaghetti - 1 opakowanie	sól - trochę
mięso mielone - 650 g	pieprz - trochę
cukinia - 2 szt.	koncentrat pomidorowy - 5 łyżeczka
papryka - 2 szt.	olej lub oliwa - trochę
imbir świeży - 1 plaster	czosnek - 4 ząbek
oregano - trochę	cebula duża - 1 szt.
bazylia - trochę	parmezan - trochę
tymianek - trochę	natka pietruszki - trochę

Dodatkowe info:

Mięso mielone w przepisie to połączone mięso wieprzowe i drobiowe ale może być również wołowina.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Obieramy cebulę i kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy cebulę, po chwili wrzucamy mielone mięso i rozdrabniamy łopatką podczas smażenia na drobne kawałki. Gdy mięso zmieni kolor dodajemy pokrojoną cukinię. Jeśli cukinia jest bardzo młoda nie musimy wyrzucać nasionnego gniazda, w przypadku dużej cukinii dzielimy wzdłuż na cztery części i wycinamy krawędź z nasionami.

KROK 2: Paprykę kroimy na duże kawałki, usuwamy gniazdo nasienne i obieramy ostrym nożykiem skórkę (cieniutko). Jeżeli komuś nie przeszkadzają skórki, to może jej nie obierać. Pokrojoną w cienkie paski lub kostkę paprykę wsypujemy do patelni i dusimy. Dodajemy plaster imbiru 1-2 cm. Przyprawiamy ziołami, dolewamy wrzątku (lub czerwonego wina) tak aby mogły się dusić przez 30 min. Według starych włoskich przepisów sos jest tym lepszy im dłużej się dusi pod przykryciem, nawet 2-4 godz.

KROK 3: Gdy wszystkie składniki są miękkie dodaję koncentrat pomidorowy lub pomidorową passatę, solę i pieprzę do smaku, wrzucam obrane z łupinek ząbki czosnku. Na zdjęciu rozpętało się piekielko, w rzeczywistości sos lekko bulgotał. Duszę jeszcze wszystko pod przykryciem 15 - 30 min.

KROK 4: W międzyczasie gotujemy spaghetti w/g przepisu na opakowaniu lub w/g uznania. Wykładamy makaron na talerz i polewamy sosem, ścieramy parmezan i posypujemy natką pietruszki.

Smacznego!