Fit spaghetti - bardzo proste, szybkie i zdrowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- makaron pełnoziarnisty spaghetti - 100 g
- cebula - 1 ząbek
- czosnek - 2 ząbek
- passata pomidorowa - 400 ml
- przecier z ostrej papryczki - 2 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- mięso mielone z indyka - 250 g
- przyprawy: curry, pieprz czarny, papryka słodka, bazylia, sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotuj al dente.

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę i przez 2 minuty podsmaż posiekaną cebulę z czosnkiem. Następnie wlej ok. 100 ml wody, zmniejsz ogień, przykryj patelnię pokrywką i duś ok. 5-7 minut.

KROK 3: Kolejno dodaj mięso mielone i na pełnej mocy podsmażaj przez 5 minut. Dodaj pozostałe składniki i smaż przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając.

KROK 4: Na talerz wyłóż makaron, a na wierzchu ułóż przygotowany sos.