Spaghetti z pulpecikami LOW FODMAP

Dagooshya

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- mięso mielone wołowo - wieprzowe - 500 g
- jajko - 1 szt.
- przecier pomidorowy - 250 g
- pomidor, pokrojony w kostkę - 1 szt.
- papryka czerwona, pokrojona w kostkę - 1 szt.
- bezglutenowe spaghetti - 300-400 g
- parmezan (opcjonalnie - produkt o bardzo niskiej zawartości laktozy, odpowiedni dla diety FODMAP w małych ilościach) - do smaku
- papryka ostra - 1 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- suszone oregano - 1 łyżeczka
- suszona bazylia - - łyżeczka
- oliwa z oliwek - 3 łyżka
- pieprz - - do smaku
- sól - - do smaku

Dodatkowe info:

Danie nadaje się dla osób z Zespołem Jelita Drażliwego oraz SIBO (dieta FODMAP), nie zawiera glutenu i laktozy (gdy pominiemy parmezan)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso, jajko, paprykę ostrą i słodką umieszczamy w misce, doprawiamy solą i pieprzem i dokładnie mieszamy. Na głębokiej patelni rozgrzewamy 3 łyżki oliwy. Lekko zwilżonymi dłońmi formujemy malutkie pulpeciki i kładziemy bezpośrednio na patelni. Obsmażamy ze wszystkich stron, delikatnie obracając pulpeciki.

KROK 2: Do pulpecików dodajemy paprykę i pomidory. Doprawiamy oregano i bazylią, przykrywamy i dusimy 5 minut. Dodajemy przecier pomidorowy, solą i pieprzem. Przykrywamy i dusimy 5 minut, a następnie zdejmujemy przykrywkę i gotujemy 10 minut, żeby sos trochę zgęstniał. W między czasie przygotowujemy makaron wg. przepisu na opakowaniu.

KROK 3: Na talerze wykładamy makaron, pulpeciki i sos. Wierzch posypujemy tartym parmezanem (opcjonalnie) i podajemy. Smacznego!