



Bolognai wokban készítve

Hozzávalók

- 3 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 2 db sárgarépa
- 3 dl víz
- 1 db padlizsán
- 3 ek olaj
- 30 dkg darált hús
- 1 db szárzeller
- 30 dkg spagetti tészta
- 1 tasak Maggi Bolognai spagetti alap

Elkészítés

1. A tésztát a csomagolásán találhatóak szerint megfőzzük, leszűrjük, összeforgatjuk egy kevés olajjal, majd félretesszük.
2. Kevés olajat felhevítünk a wokban, beledobjuk a padlizsán kockákat és magas hőmérsékleten 3 percig pirítjuk, sózzuk és borsozzuk, majd kivesszük és félretesszük.
3. A következő adagban a darált húst pirítjuk barnára, sózzuk és borsozzuk, majd a padlizsánra szedjük.
4. Kevés olajon megpirítjuk a vöröshagyma gerezdeket, a sárgarépa és a zeller szeleteket, majd hozzáadjuk a fokhagyma szeleteket is.
5. Összeforgatjuk a megpirített alapanyagokkal és hozzáforgatjuk a tésztát is, 2-3 percig tovább forgatjuk.
6. Felöntjük a vízzel kikevert bolognai alappal és a hőmérsékletet csökkentve készre pároljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	41.2 g
Energia	458.12 kcal
Zsír	23.74 g
Fehérje	20.45 g
Telített zsírok	8.8 g

45 Perc

4 adag