



## Bolognai ragu pirított zöldség köreten

### Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Bolognai spagetti alap
- 3 db burgonya
- 25 dkg laskagomba
- 2 db sárgarépa
- 2 dl víz
- 4 ek olaj
- 1 csipet feketebors
- 30 dkg darált hús
- 1 csipet só

### Elkészítés

1. Először vágjuk fel a burgonyát és áztassuk ki belőle egyszer-kétszer cserélt hideg vízben a keményítőt, majd szűrjük le és csepegtessük le róla a nedvességet papírtörlőn. Eközben vágjuk szálakra a répát és a gombát is.
2. Olajon pirítsuk meg a húst, majd öntsük fel a vízzel, keverjük hozzá az alapot és pároljuk készre.
3. Közben nagyméretű, mély serpenyőben pirítsuk meg az olajon a burgonyát és a répát, végül tegyük hozzá a gombát is.
4. A bolognai ragut a pirított zöldségkeveréken tálaljuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	23.46 g
Energia	498.11 kcal
Zsír	35.51 g
Fehérje	23.23 g
Telített zsírok	13.76 g

30 Perc

3 adag