

SAUCE BOLOGNESE

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

- 20 g **MEVALIA Burger Mix**
- 25 ml Wasser
- 1 TL Öl
- 10 g Zwiebel
- 15 g Karotten
- 1,5 g Knoblauch
- 15 g Paprika
- 75 g geschälte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Oregano

BEILAGE

- 100 g **MEVALIA Spaghetti**



Zubereitung:

Den Burger Mix mit Gewürzen vermischen, und Wasser und Öl unterrühren. Kurz quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Karotte fein schneiden. In einer Pfanne die Burgermasse unter ständigem Rühren so lange rösten, bis er eine körnige Konsistenz erhält. Dann das vorbereitete Gemüse hinzugeben, die Hitze reduzieren und gut durchrösten. Mit den geschälten Tomaten aufgießen. Aufkochen lassen, eventuell etwas Wasser dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Spaghetti in Salzwasser kochen und zusammen mit der Sauce servieren.

Tipp:

Die Sauce kann im Kühlschrank einige Tage aufgehoben oder tiefgekühlt werden. Sie kann auch als Basis für eine Lasagne oder für gefülltes Gemüse verwendet werden.

Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	483,95 kcal
Fett	7,29 g
Kohlenhydrate	97,92 g
Protein	2,21 g
Phenylalanin	70,80 mg
Tyrosin	51,59 mg
Leucin	119,22 mg

Mevalia

LOW
PROTEIN