



# Espaguetis a la bolonyesa

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de recepta:** Plat energètic

**Persones:** 2 persones

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 25 minuts

**Ajuda dels adults:** Sí (fogons)

## INGREDIENTS

- 300gr. de pasta d'espaguetis
- 200gr. de salsa de tomàquet fregit
- 120 gr. de carn picada
- 60 gr. de ceba
- 80 gr. de pastanaga
- 80 gr. de xampinyons
- oli d'oliva
- sal
- formatge ratllat



## ELABORACIÓ

1. Posa aigua en una olla al foc. Quan arrenqui a bullir, tira-hi els espaguetis i deixa'ls coure el temps necessari.
2. Mentrestant per fer la salsa, talla la ceba ben petita i sofregeix a la paella.
3. Pica amb una picadora la pastanaga i els xampinyons.
4. Quan la ceba estigui daurada afegeix les verdures picades i salteja-ho tot.
5. Afegeix la salsa de tomàquet i deixar fer xup-xup
6. Afegeix la carn picada a la paella i deixa coure junt fins que canviï el color.
7. Un cop cuita la pasta, serveix-te'n un plat i posa-t'hi salsa per sobre. Podeu afegir formatge ratllat al gust. Bon profit!

## NOTES

Aquesta recepta tan comuna ens aporta hidrats i proteïna en un mateix menjar. Tenim associat a que en cada àpat cal fer primer i segon plat, però això no té perquè ser així si assegurem tots els nutrients necessaris combinats en un únic aliment.

## AL·LÈRGÈGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

