

Spaghetti z górką cielecą



JĘDRZEJ SPYCHAŁ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Mięso

górką cielecą	0,5 kg
Bazylia suszona Prymat	1 łyżeczka
oregano	1 łyżeczka
kumin	1 łyżeczka
natka pietruszki	2 szczypty
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Papryka ostra mielona Prymat	0,5 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
sól	1 szczypta

Sos

czosnek	3 ząbki
cebula biała	0,5 sztuki
marchewka	1/3 sztuki
bazylia świeża	1 garść
papryczka chilli	1 sztuka
pomidory w puszcze	1 sztuka
pesto	2 łyżeczki

Lista składników

makaron spaghetti	3/4 opakowania
--------------------------	----------------

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso pokrojone w kostkę wymieszaj z przyprawami z przepisu, a następnie dokładnie wymieszaj. Upewnij się, że przyprawy są równo rozprowadzone po mięsie.
- KROK 2 Umyj dokładnie górkę cielęcą i pokrój na małą kostkę. Nie przejmij się jeśli mięso ma dużo białych kawałków. Wszelki tłuszcz się wytopi i stworzy bazę dla sosu pomidorowego.
- KROK 3 Do garnka wlej trochę oliwy i dodaj czosnku. Podgrzewaj na bardzo niskim ogniu, aby oliwa przeszła smakiem czosnku.
- KROK 4 Włóż mięso do garnka z oliwą i czosnkiem i podsmaż je aż stanie się nieco brązowe.
- KROK 5 Potem dodaj drobno posiekaną cebulę.....
- KROK 6drobno posiekaną marchewkę.....
- KROK 7i nieco chilli. Polecam najpierw wyjąć nasiona, aby danie nie było zbyt ostre.
- KROK 8 Po kilku minutach dodaj garść bazylii.
- KROK 9 Do mięsa i warzyw dolej pół szklanki wody i duś wszystko przez 20 minut.
- KROK 10 Dodaj pomidory w puszcze i 2 łyżeczki pesto. Wszystko dokładnie wymieszaj i zostaw na 45 minut.
- KROK 11 Po 45 minutach wstaw wodę na makaron.
- KROK 12 Polecam użyć makaronu pełnoziarnistego.
- KROK 13 Do sosu dodać trochę wody z makaronu i gotuj cały sos przez 15-20 minut.
- KROK 14 Makaron i sos wymieszać na patelni z odrobiną oliwy z oliwek.
- KROK 15 SMACZNEGO!