



מתכון

ספגטי בולונז לקטנטנים ולגדולים

אופן ההכנה

1

מושלם לארוחת ערב משפחתית

מצרכים:

1 חבילת ספגטי מבושל, ירקות לפי בחירה. אני מעדיפה: 2 גזרים, 1 גמבה, 1 בצל, 5-6 עגבניות (אפשר להשתמש גם בעגבניות מרוסקות מוכנות בקופסה), עשבי תיבול לפי הטעם. מומלץ: בזיליקום, רוזמרין ואורגנו, 2 כפות שמן זית, 1/2 ק"ג בשר טחון, אפשר להוסיף גם הודו טחון (בריא מאוד לקטנטנים), תבלינים: מלח, פלפל לפי הצורך ומעט כמון.

אופן ההכנה:

מטגנים את הבשר הטחון בשמן עד שצבעו אינו אדום והוא מבושל, מוסיפים את הירקות (לפעוטות מומלץ לרסק בבלנדר או בפומפייה בהתאם לגיל), מטגנים הכול תוך כדי ערבוב כ-5 דקות עד שהירקות מתרככים. מוסיפים את העגבניות, עשבי התיבול והתבלינים. מבשלים על אש גבוהה עד לרתיחה (מומלץ לערבב מדי פעם). לאחר הרתיחה מנמיכים את האש וממשיכים לבשל כ-1/2 שעה. שמים את הרוטב על הפסטה המוכנה.