



מתכון

פסטה בולונז

אופן ההכנה



פסטה בולונז

מצרכים:

1 חבילת פסטה, 1 בצל, שתי שיני שום, 1/2 ק"ג בשר טחון, רסק עגבניות, פלפל שחור, מעט שמן לטיגון.

אופן ההכנה:

לבשל את הפסטה לפי הוראות היצרן.
לטגן בצל ושום קצוצים עם מעט שמן. להוסיף את הבשר ולטגן עד שיתבשל לחלוטין. להוסיף רסק עגבניות, ופלפל לפי הטעם.
לצקת את הרוטב על הפסטה.
מנה שתינוקות וילדים מאד אוהבים.
זוהי מנה משביעה המכילה גם פחמימות וגם מנה חלבונית עשירה בברזל.
כדאי להעדיף בשר בקר טרי ולבחור נתחים רזים המתאימים לטחינה.
התייעצו עם הקצב!