



AGNIESZKA KUŁAGA

BEZGLUTENOWE SPAGHETTI BOLOGNESE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	50 min	397 kcal	25,6	38,5	15

Z reguły zalecam spożywanie posiłków według zasad diety rozdzielnej. Wyjątek stanowi posiłek zjedzony po treningu lub też w dni kiedy istnie nie ma czasu na nic - wtedy to właśnie łączę źródła węglowodanów ze źródłem pełnowartościowego białka.

SKŁADNIKI

- 100g Makaron gryczany z dodatkiem batatów
- 300g Polędwica wołowa
- 200g Pomidory w słoiku z bazylią
- ząbek Czosnek
- mała sztuka Czerwona cebula
- 10g Masło ghee
- 10g Ocet balsamiczny
- 10g Oliwa z oliwek
- 3g Pieprz cayenne
- łyżeczka Ziola prowansalskie
- kilka listków Świeża bazylia
- szczypta Sól, pieprz
- 2 łyżeczki Starty ser owczy

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzać masło, dodać pokrojoną w kostkę cebulę.
2. Dodać drobno posiekany czosnek i przyprawy. Podsmażyć kilkanaście sekund.
3. Dodać rozdrobnione mięso, ocet balsamiczny, sól, pieprz. Smażyć mieszając przez około 1 -2 minuty aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy.
4. Dodać pomidory, gotować przez około 5 - 7 minut.
5. Makaron ugotować w osolonej wodzie.
6. Wymieszać i podgrzać przez kilka sekund, odstawić z ognia.
7. Sos można wymieszać z makaronem lub wyłożyć oddzielnie na talerz.
8. Danie skropić oliwą.
9. Posypać tartym serem owczym.