

Kødsovs (Gustav)

NÆRINGSINDHOLD FOR 2 PORTIONER:

KCAL	PROTEIN	KULHYDRAT	FEDT	KOSTFIBRE
226	28 g	14 g	5,4 g	4,6 g

Ingredienser

- 2 squash (ialt 400 g)
- 100 g løg
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk olie til stegning
- 90 g oksekød 4-7%
- 1 ds flåede tomater
- 1 bouillonterning
- 1 tomat
- 1 tsk oregano
- 1/2 tsk chili
- 1 dl vand
- Salt og peber
- 25 g parmasan
- Lidt hakket persille til pynt



Fremgangsmåde

- Squash stimles godt.
- Hak løg, hvidløg og svits det i en gryde med olie og chili.
- Tilsæt oksekød og brun det.
- Tilsæt den hakkede friske tomat, flåede tomater, oregano og smag til med salt og peber.
- Steg squash pastaen på en pande ved høj varme i ca 1 minut, med lidt oregano, salt og peber.
- Fordel squash pastaen på to tallerkener og kom kødsovs på. Drys med parmasan og persille.