Spaghetti Bolognese

Niektóre osoby przechodząc na dietę popełniają ogromny błąd,bo odmawiają sobie wszystkiego oprócz tzw. trawy. Przez co zapominają, że nasz organizm aby przetrwać wymaga od nas dostarczania mu pewnych składników odżywczych. Jedząc sałatę zaopatrzamy go w takie związki jak w witaminy A,B,D czy E, w małej ilości witaminę C, żelazo, wapno, magnez, nasza ukochana trawa zawiera też małe ilości błonnika.

Teraz pada pytanie czy to wystarczy ?
Z pewnością NIE.

Musimy dostarczyć naszym ciałkom trochę więcej, bo przecież węglowodany, które dadzą nam energii !
Dlatego też nie możemy rezygnować z MAKARONU,
który dostarczy nam ich dość sporo. Co więcej makaron posiada o wiele większe ilości błonnika niż sałata co zapełni nas na dłużej. A dla ciekawskich: Pełnoziarnisty makaron posiada również TRYPTOFAN czyli substancje, która jest niezbędna do produkcji hormonu szczęścia!

Dlatego JEMY MAKARONY !

Dziś dla Was przepis na makaron z sosem bolognese
po mojemu czyli bardzo prosto i szybko !
Pamiętajcie tylko, żeby makaron gotować al dente,
wtedy ma mniejszy indeks glikemiczny.

Spaghetti Bolognese (wersja fit)

Składniki:

1 duża cebula
3/4 ząbki czosnku
400 g mielonego mięsa z indyka lub kurczaka
1 szklanka przecieru pomidorowego
(jeśli tylko lubicie wybierzcie ten z kawałkami pomidorów)
szczypta soli,pieprzu, słodkiej papryki,bazylii czy ulubionych

ziół
Makaron pełnoziarnisty

Zaczynamy:

Czosnek oraz cebulkę kroimy drobno.

Na rozgrzaną patelnie z dodatkiem oliwy z oliwek wrzucamy
TYLKO pokrojoną cebulkę
i podsmażamy, aby się zeszkliła.

Gdy cebula jest już zeszklona dorzucamy mielone białe mięso i doprawiamy. Tak podsmażamy przez 3/4 minuty.
Gdy mięso jest już prawie całkiem podsmażone dodajemy czosnek i smażymy dalej mieszając.

Gdy mięso jest już gotowe dolewamy przecieru pomidorowego i jeszcze doprawiamy sos do smaku. Możecie dodać szczyptę cukru jeśli lubicie.
Tak podgrzewamy na małym ogniu całość jeszcze 5 minut.
Podajemy z ugotowanym al dente makaronem pełnoziarnistym.

SMACZNEGO !!!

***

**Dodaje tez pare zdjec z dnia wolnego,
ktory spedzilam na sloncu przegladajac wszytskie gazety z przepisami<3**

food
network
magazine
SO EASY!
COOL SUMMER
DESSERTS
MIX-AND-MATCH
SANDWICHES
NEW
RECIPES
ALL-AMERICAN
COOKOUT!