

Bolognese

– Spaghetti med Köttfärsås

Tillagningstid: 1h 30 minuter



Ingredienser [4 Portioner]

Huvudingredienser

800 gram	Köttfärs
320 gram	Spaghetti
2 msk	Japansk Soya
1 klyfta	Vitlök
1 tsk	Kakao
	Cayennepeppar

2. Värm olivolja i en stor stekpanna och häll i köttet. Finhacka en klyfta vitlök och stek med köttet.
3. Häll tidigt i salt, peppar samt cayennepeppar efter smak
4. När köttfärsåsen nästan är färdigt häll i 2 msk soya och 1 tsk kako.
5. Häll sedan ned köttfärsåsen i tomatsåsen som förberetts tidigare och smaka av med salt, peppar och honung

Tomatsås

6 st	Rumstempererade Tomater
2 msk	Tomatpuré
	Ketchup
	Färsk Basilika
	Oregano
	Timjan / Franska Örter

Instruktioner

Tomatsås

1. Dela alla tomater i 4 klyftor och lägg i en stor kastrull med rikligt med olivolja
2. Mosa tomaterna i grytan och häll i färsk basilika, oregano och timjan / franska örter.
3. Låt koka och mosas tills det blivit en jämn sås. Häll i tomapuré. Smaka av med Salt och ketchup.
4. Låt stå och koka på låg värme under lock i c.a 1 timme.

Bolognese

1. Koka Pastan i en stor kastrull. Häll i salt och låt stå.