

Masová omáčka na špagety



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

305 kalorií , **16 g** cukrů , **23 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: heleen1

Odkaz: <https://srecepty.cz/masova-omacka-na-spagety>

Příprava

Na rozpáleném oleji zpěníme nahrubo nakrájenou cibuli a přidáme mleté maso. Restujeme. Mírně osolíme a zalije kečupem – záleží na chuti každého, jestli použijeme ostrý, nebo sladký. Mně se osvědčila kombinace obou. Promícháme a přidáme boloňskou omáčku (cca 1/2 obsahu skleničky). Pod pokličkou za občasného míchání dusíme cca 30 minut. Pokud chceme mít omáčky více, stačí směs mírně rozředit vodou a zahustit solamylem. Směs dáváme na uvařené špagety, zasypeme nastrohaným sýrem a zakapeme kečupem (nic z toho není nutné - chutná skvěle na špagetách i samotná).

Ingredience

- 500 g mletého masa
- 2 větší cibule
- olej
- ostrý a jemný kečup
- 0,5 sklenky boloňské omáčky
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

Tip k receptu

Pokud masová směs pustí hodně tuku, slijte ho. Směs se dá lehce zamrazit a použít kdykoliv.

