KIKKOMAN

Snabb bolognese med umamisting

Total tid **40 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.485 kJ / 832 kcal

Fett: **39 g** Protein: **47 g**
Kolhydrater: **72 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g	spagetti
15 g	olja
125 g	tärnad bacon eller pancetta
500 g	köttfärs
200 g	morötter (3 mellanstora morötter)
125 g	blekselleri (2 stjälkar)
125 g	liten lök
3	vitlöksklyftor, finhackade
100 g	grädde (fetthalt 10–12 %)
400 g	krossade tomater
30 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Färska basilikablad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Hetta upp oljan på medelhög värme. Bryn köttfärsen (utan att ta isär den) på båda sidor i 2 minuter tills den är brun. Tillsätt baconet, rör om så att köttfärsen smular sig. Stek ett par minuter tills köttfärsen är genomstekt. Häll bort överflödigt fett, ta en sil till hjälp om så behövs.

Steg 2

Skala och finhacka löken och vitlöken under tiden och rör ned i köttfärsen. Skala, finhacka och rör ner sellerin i köttfärsen. Låt steka på medelhög värme i 5 minuter, rör om ofta.

Steg 3

Blanda ner tomaterna, sojasås och grädde. Låt koka i 5 minuter tills såsen reducerats något. Smaka av, salta och peppra efter tycke och smak.