

דיאט ספגטי בולונז.

500 קלוריות למנה.

רכיבים:

250 גר' ספגטיני

לחטב:

1 בצל גדול קצוץ

2 כפות שמן

3 שיני שום כתושות

300 גר' בשר הודו טחון

קופסת רסק עגבניות

2-3 כפות מים

פטרוזיליה קצוצה

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

1. מרתיחים מים עם כף מלח. מוסיפים את הספגטיני ומבשלים עד לדרגת אל דנטה.

2. מטגנים את הבצל בשמן, מוסיפים את השום הכתוש ולאחר מכן את הבשר, מפוררים את הבשר.

3. מוסיפים את יתר החומרים ומערבבים עד שהבשר מוכן. מוזגים את הרוטב מעל הפסטה ומגישים.