سباغيتي باللحم المفروم

مدة التحضير: ٤٥ دقيقة

المقادير:

- ٤.٥ مل زيت كانولا
- ١٠٠غ بصل
- ٣غ فص ثوم
- ٢٠غ فليفلة خضراء حلوة
- ٨غ رب طماطم
- ٥٥غ لحم مفروم، خالي من الدهون
- ٥٠غ طماطم، معلبة
- ٥٥غ معكرونة سباغيتي
- ملح
- أوريغانو

طريقة التحضير:

1. يحمى الزيت على حرارة متوسطة ويضاف اللحم. يتبل بالتوابل وقلب حتى يستوي. يوضع جانبا
2. في آلة الطعام الكهربائية، يفرم البصل، الفليفلة والطماطم الى أن يصبح الخليط ناعما. ينقل الى وعاء ويضاف رب الطماطم مع الأوريغانو والماء ويقلب على حرارة متوسطة
3. يضاف اللحم المفروم الى خليط الطماطم ويترك ليغلي ثم تخفض الحرارة ويوضع جانبا
4. تسلق المعكرونة وتصفى. توضع في صحن التقديم وتسكب صلصة الطماطم واللحم فوقها وتقدم