



Hozzávalók:

1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 sárgarépa, kis darab zeller, 5 evőkanál olaj, 60 dkg darált pulykafelsőcomb filé, 1-1 mokkáskanál morzsolt kakukkfű és rozmaring, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 babérlevél, só, 1 üveg (4 decis) ízes ketchup, 1 dl vörösbor (ez el is maradhat), 10 dkg zabkorpa, 40 dkg spagetti, 10 dkg reszelt sovány (csökkentett zsírtartalmú) sajt

1. Az összes zöldséget megtisztítjuk. A hagymát meg a fokhagymát finomra, a répát és a zellert 1 centis kockákra vágjuk. Az olajat kissé megforrósítjuk, a hagymát és a fokhagymát megfuttatjuk benne. A zöldségeket beleszórjuk, rövid ideig tovább pirítjuk. A darált húst hozzáadjuk, kevergetve 5-10 percig pirítjuk.
2. A kakukkfűvel és a rozmaringgal fűszerezzük, megborsozzuk, a babérlevelet beledobjuk. Megsózzuk, a ketchupot ráöntjük, egy kevés vízzel hígítjuk, kis lángon 15 perc alatt puhára pároljuk. Ha kész, a borral ízesítjük, a zabkorpát belekeverjük. Kb. 2 deci vízzel fölöntjük, kevergetve 3-4 percig forraljuk.
3. A tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük. Tálaláskor a paradicsomos húsos keveréket ráhalmozzuk, amit reszelt sajttal behintünk. Frissen a legfinomabb, mert állás közben a korpától besűrűsödik.

6 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 622 kcal