



Spaghetti Bolognaise LIV

290 kcal

Les ingrédients:



150g de boeuf haché 5%



+ 250 de sauce tomate cuisinée



1 petit oignon



4 càs de parmesan



1 paquet de spaghetti LIV



Ce dont vous avez besoin:

- Sel
- Poivre
- 1/2 càs d'huile d'olive
- Passoire
- Poêle
- Planche à découper

La recette:

- ① Passer les spaghetti sous l'eau, saisir 3 minutes dans une poêle bien chaude et réserver.
- ② Emincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle huilée 5 minutes.
- ③ Ajouter la viande, la réduire en morceau et faire revenir 3-4 minutes. Ajouter la sauce tomate, assaisonner et couvrir 15 minutes.
- ④ Ajouter les spaghetti, mélanger et cuire 2 minutes.
- ⑤ Ajouter le parmesan et servir. C'est prêt. LIV IT!

Petit +
Ajouter
du basilic frais



#KONJAKISÉS