

Klimavenlig kødsovs

(4 personer)

Det skal du bruge:

200 g hakket oksekød med højst 10 % fedt
1 spsk. flydende fedtstof
1-2 løg (ca. 150 g)
2 fed hvidløg
2-3 gulerødder (ca. 150 g)
2 pastinakker (ca. 200 g)
1 dåse eller karton hakkede tomater (400 g)
1 lille dåse koncentreret tomatpure (70 g)
1½ dl vand
2 tsk. tørret oregano eller basilikum
1 tsk. hvidvinseddike eller anden lys eddike
1 tsk. salt
peber

50 g revet mozzarella med højst 17 % fedt

Sådan gør du:

Svits kødet i fedtstoffet.
Hak løg og hvidløg, og tilsæt det.
Riv gulerødder og pastinak groft, og svits det med i nogle min.
Tilsæt tomater, tomatpuré og vand sammen med krydderier.
Lad sovsen småkoge med låg i 15-20 min.
Tilsæt eddike, og smag sovsen til.

Servering:

Server kødsovsen med fuldkornspasta, revet ost og evt. salat til.

Variation:

Brug hakket kyllingekød i stedet for oksekød.
Erstat pastinakker med persillerod eller knoldselleri.

Pr. person:

Energi 1100 kJ/260 kcal
Fedt 12 g - Kulhydrat 17 g - Protein 20 g

Kulhydrat pr. 100 g 6 g

