

Toskánská omáčka s těstovinami

Suroviny

1000 g mletého masa (mix hovězího a vepřového, ale může být i samostatně jen vepřové nebo hovězí)
100 g mrkve
100 g hrášku
100 g kukuřice
150 g rajského protlaku (z části lze nahradit kečupem)
100-150 g žampionů
2 cukety (mladé)
1 cibule (větší)
sójová omáčka sladkokyselá
škrob
sůl
bazalka
slunečnicový olej
česnek
těstoviny (oblíbené), sýr (oblíbený)



Postup přípravy receptu

1. Cibuli nadrobno nakrájíme a necháme zesklovatět na oleji.
2. Přidáme mleté maso a opečeme. Ochutíme solí.
3. Jakmile maso ztratí "syrovou barvu", přidáme protlak, mrkev na kostičky, žampiony na tenké plátky a zalijeme vodou. Necháme provařit na mírném ohni. Je třeba hlídat, aby se omáčka nepřipálila!
4. Až jsou žampiony a mrkev poloměkké, přidáme cuketu na kostky, hrášek a kukuřici.
5. Dle chuti můžeme přidat bazalku a sójovou omáčku, ale nemusíme. V případě potřeby přiléváme vodu. Vše důkladně provaříme na mírném ohni.
6. Až je vše měkké, rozmícháme v trošce vody asi 1-2 polévkové lžíce škrobu, zamícháme do omáčky a důkladně provaříme.
7. Odstavíme a zamícháme dle chuti utřený česnek, v případě potřeby dochutíme ještě solí. Podáváme s oblíbenými těstovinami a sypané sýrem.

Přejeme Vám dobrou chuť!