



Μακαρόνια με κιμά από μαύρα φασόλια

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 200 γρ. μαύρα φασόλια, βρασμένα
- 1 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 στικ σέλερι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 φύλλο δάφνης
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ. σπαγγέτι

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. παρμεζάνα
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χτυπάμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαιρία τα φασόλια μέχρι να διαλυθούν εντελώς.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι και το σκόρδο.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι, το καρότο και το σέλερι για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε τα φασόλια, το σκόρδο, τον πελτέ ντομάτας και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμα.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το φύλλο δάφνης, τη ντομάτα κονκασέ, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε για 10 λεπτά.
- Όταν δέσει η σάλτσα, αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά.
- Σε μια άλλη κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που βράζει, ρίχνουμε τα μακαρόνια. Τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας μείον ένα λεπτό, ώστε να είναι al dente.
- Μόλις τα ζυμαρικά είναι έτοιμα, τα βγάζουμε από τη φωτιά, και τα σουρώνουμε.
- Σερβίρουμε τα σπαγγέτι με τη σάλτσα και πασπαλίζουμε, προαιρετικά, με τριμμένη παρμεζάνα και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

745 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	2.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	105.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	26%	14%	40%
24.0 Σάκχαρα (γρ.)	29.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	20.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
27%	58%	80%	22%