

Köttfärssås med zucchini pasta

KÖTTFÄRSSÅS MED ZUCCHINIPASTA

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

600 g nötfärs

1 st gul lök

8 dl krossade tomater

2 st vitlöksklyftor

2 tsk hackad färsk chili

2 tsk paprikapulver

2 tsk oregano

2 tsk basilika

1 tsk havssalt

1 krm grovmald svartpeppar

2 st zucchini á 300g

HUSGERÅD

Kniv

Stekpanna

Vitlökspress

Måttsats

Grönsakssvarv

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Köttfärssås med zucchinipasta

Köttfärssås med zucchinipasta

Något som många efterfrågar är enkel och god vardagsmat och vad passar då inte bättre än Köttfärssås med zucchinipasta!

En rätt som går fort att laga när man kommer hem efter jobb, skola och andra aktiviteter och som uppskattas av såväl liten som stor.

Zucchinipasta

Att byta ut vanlig pasta mot zucchinipasta fungerar utmärkt!

Vi älskar att äta zucchini på detta sätt och att laga zucchinipasta, eller zucchininudlar som det också kallas, är både enkelt och gott!

Här i Paleoskafferiet hittar du många härliga recept med zucchinipasta och vi kan tipsa om:

- [Fiskgratäng med räkor](#)
- [Krämiga zucchininudlar med kantareller](#)
- [Zucchinipasta med kyckling, pesto och soltorkade tomater](#)

Att svarva grönsaker

Svarvade grönsaker gör din sallad och måltid så mycket mer spännande!

Det går givetvis att hyvla remsor av zucchini med en potatisskalare när du ska laga din Köttfärssås med zucchinipasta men allt blir så mycket enklare med en grönsakssvarv! Dessutom är variationen och utseendet på det du vill svarva så mycket större.

Gör gärna ett besök på Bloggen och läs mer om [olika varianter av grönsakssvarvar och våra bästa tips!](#)

Köttfärssås med zucchini pasta



**Köp en bra
Grönsakssvarv!**

KLICKA HÄR

Laga en härlig Köttfärssås med zucchini pasta till middag!

Så här gör du

- Skala och hacka löken
- Bryn löken gyllene i en stekpanna med höga kanter eller en stekgryta
- Tillsätt sedan färsen och salta och peppar lite
- Stek tills färsen börjar få lite färg
- Tillsätt de krossade tomaterna
- Skala och pressa ner vitlöksklyftorna
- Finhacka chilin och tillsätt denna samt paprikapulver, oregano, basilika, salt och peppar
- Rör om och låt koka samman i 5 minuter
- Svarva dina zucchini i en grönsakssvarv till pasta/nudlar
- Vänd försiktigt ner zucchini pastan i köttfärssåsen
- Låt koka samman försiktigt någon minut tills zucchini börjar mjukna något

Middagen är serverad, ät och njut!

Köttfärssås med zucchinipasta



Fler goda recept

Söker du efter fler enkla och snabba recept på vardagsmat så kan vi rekommendera:

- [Vegetarisk panna](#)
- [Fläskpannkaka](#)
- [Brasiliansk fiskgryta](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Gröna Gårdar](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
