

# Паста с соусом из фарша и грибов



На 100 грамм:  
Калорийность: **73,68 ккал.**  
Белки: **2,55 г.**  
Жиры: **3,4 г.**  
Углеводы: **7,87 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pasta-s-sousom-iz-farsha-i-gribov/>

## Ингредиенты:

- говяжий фарш — 300 г
- шампиньоны — 150 г
- чеснок — 2 зубчика
- томатная паста — 1-2 ст. л
- мука — 1 ст. л
- сахар — 1 ч. л
- майоран — по вкусу
- чабрец — 1/4 ч. л
- растительное масло — 1-2 ст. л
- вода или бульон — 250 мл
- черный перец — по вкусу
- соль — по вкусу
- паста — 400 г

## Приготовление:

Фарш обжариваем на разогретом подсолнечном масле. Добавляем муку. Хорошенько перемешиваем.

Грибы нарезаем на кубики. Чеснок мелко рубим.

Добавляем к фаршу грибы и чеснок. Обжариваем 3-4 минуты до мягкости грибов.

Добавляем томатную пасту, заливаем водой. Добавляем травы и соль. Доводим до кипения и тушим при закрытой крышке на маленьком огне 10 минут или до желаемой густоты соуса.

Чем дольше выпаривать — тем гуще будет соус.

Отвариваем пасту в подсоленной воде. Подаем пасту с соусом, при подаче украшаем рубленой зеленью.