

## ПАСТА С РУБЛЕННОЙ ГОВЯДИНОЙ



 35 минут

 142 ккал; БЖУ 8/5/16 (на 100 г)

 860 г (каждая порция)

### **Ингредиенты:**

говяжий фарш, маслины, лук,  
каперсы, фасоль, фарфалле,  
сельдерей, чеснок, зелень.

 Предварительно разморозьте говяжий фарш



1  
Лук нарежьте мелким кубиком, сельдерей и чеснок – порубите, маслины нарежьте кружочками.



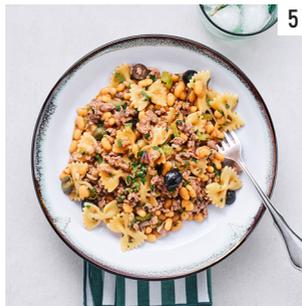
2  
Вскипятите воду и подсолите ее. Варите пасту на среднем нагреве 6-7 минут. Откиньте на дуршлаг. Оставьте 1/2 часть стакана воды от пасты.



3  
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте чеснок, лук и сельдерей на среднем нагреве 2 минуты до золотистого цвета. Добавьте фарш, тщательно разомните его до рассыпчатого состояния, посолите и поперчите по вкусу. Обжаривайте на среднем нагреве, помешивая, 4-5 минут. Добавьте фасоль (с соусом из банки), маслины, каперсы. Добавьте эстрагон и прогрейте на слабом огне 2 минуты.



4  
Пасту переложите в сковороду с фаршем и овощами, добавьте немного воды, в которой варилась паста. Держите на среднем нагреве 1-2 минуты.



5  
Готовое блюдо выложите на тарелку и посыпьте рубленой зеленью.