

## MiFU BOLOGNESE-KASTIKE

Nopea ja helppo, valmistusaika noin 30 min, Valion ohje

(neljälle)

### AINEKSET:

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 porkkana
- 1 varsisellerin varsi
- 1 rkl rypsi- tai oliiviöljyä
- 1 pkt (250 g) [Valio MiFU® jauhista Bolognese](#)
- 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
- 1 tl suolaa
- ½ tl sokeria
- 1 tl timjamia
- 1 tl basilikaa
- mustapippuria myllystä



Kuva Heli Aaltio

### VALMISTUS:

1. Hienonna sipulit, raasta porkkana ja pilko sellerinvarsi. Kuullota pannulla öljyssä.
2. Lisää pannulle Mifu ja jatka paistamista hetki.
3. Lisää tomaattimurska ja huuhtelee tölkki vedellä (1 dl). Lisää vesi ja mausteet pannulle. Hauduta n. 10 min.

**LISÄKSI:** Nauhapastaa, Ogglygood Italian Style raastetta

**Helin kommentit :** ” Hyvää oli. Käytin tavallista Myllyn Paras spagettia ja unohdin juustoraasteen, muutoin tein Valion ohjeen mukaan. Voin suositella. Itselleni oli ensin vaikea löytää kaupasta tuo mifujauhis, mutta löytyihän se lopulta.”

### Marjan kommentit:

Olen käyttänyt aiemmin maustamatonta mifua inspiraation mukaan ja myös sen mukaan mitä jääkaapin vihanneslaatikosta löytyy. Yleensä aikaansaannos on ollut höystökastike. Voisi tietysti olla myös jotain voimakkaasti maustettuakin, mutta miedommin maustettu sopii myös lapsille.

Nyt ostin mifu bolgnesejauhista ja poikkesin vain hieman Valion reseptistä. Käytin varsisellerin sijasta juuriselleriä, jonka leikkasin juliennesuikaleiksi ( tulitikkumaisiksi) kuten myös porkkanan.

Keitin lisukkeeksi gnocchipastaa ja vertailun vuoksi myös kokojyväriisiä. Pasta sopi mielestäni paremmin. Sekin voisi olla tummaa pastaa tai kaurapastaa, mutta nyt oli durumjauhoista tehtyä.

Todella nopea, pitkälle kotimainen, hyvän makuinen ja huokea arkiruoka, jossa on runsaasti kuitua ja jauhiksen pakkauksen mukaan myös runsaasti proteiinia, kalsiumia ja B12- vitamiinia.



Kuva Marja Repo