



Peterborough  
Environment City Trust



Peterborough Community Services  
Health and Social Care

### Gorący kociołek z wołowiną i fasolą po bostońsku

Czas przygotowania: 20 minut  
Czas gotowania : 15 minut  
Łączny czas: 35 minut

Ilość porcji: 4

#### Składniki:

340g chudego mielonego mięsa lub warzyw w opcji wegetariańskiej  
1 duża posiekana cebula  
2 łyżki przecieru pomidorowego  
Szczypta ziół  
120g suchego makaronu  
2 kostki rosółowe rozpuszczone w 300ml wrzątku  
1 puszka 400g fasolki w sosie pomidorowym  
200g posiekanych pomidorów

#### Sposób przyrządzenia:

Przyrumień mieloną wołowinę razem z cebulą przez 5 minut.  
Dodaj wszystkie pozostałe składniki.  
Duś do czasu aż makaron będzie miękki.

To wszystko! Proste i pyszne!

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 Search for change4life  
or call 📞 0300 123 4567\*

\*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer