



미트볼스파게티



<https://recipe.io.kr>

미트볼스파게티

재료

- **주재료:** 쇠고기 다진 것 100g, 양파 1/2개, 우유 2큰술, 달걀 1/2개, 빵가루 2큰술, 버터 1큰술, 밀가루 5큰술, 토마토페이스트 1.5큰술, 스파게티 100g, 올리브유, 파슬리가루
- **양념:** 소금, 후추, 흰후추 (조리 과정 중 육수, 월계수잎 사용)

조리방법

- **미트볼 만들기:** 쇠고기 다진 것, 양파 다진 것, 우유, 달걀, 빵가루, 소금, 후추 등을 고루 잘 섞어 지름 2.5cm 정도의 둥근 모양으로 빚은 뒤, 프라이팬에 버터를 둘러 굽는다(오븐에 구워도 무방함).
 - **소스 볶기:** 바닥이 두터운 팬에 버터와 밀가루를 넣고 색이 나지 않도록 볶은 다음, 토마토 페이스트를 넣고 다시 볶는다.
 - **소스 끓이기:** 육수를 부어 끓인 다음 소금과 후추로 간을 맞춘다.
 - **완성:** 만든 소스 국물에 월계수잎과 미트볼을 넣고 푹 끓인 다음, 삶아낸 스파게티 국수 위에 충분히 끼얹어 담아내고 파슬리가루를 뿌려낸다.
-

Meatball Spaghetti

Ingredients

- **Main:** 100g Ground beef, 1/2 Onion, 2 tbsp Milk, 1/2 Egg, 2 tbsp Breadcrumbs, 1 tbsp Butter, 5 tbsp Flour, 1.5 tbsp Tomato paste, 100g Spaghetti, Olive oil, Parsley flakes
- **Seasoning:** Salt, Pepper, White pepper (Broth and bay leaves are used during cooking)

Instructions

- **Make Meatballs:** Mix ground beef, minced onion, milk, egg, breadcrumbs, salt, and pepper thoroughly. Shape into 2.5cm round meatballs and pan-fry in a pan with butter (or bake in the oven).
- **Make Sauce Base:** In a heavy-bottomed pan, add butter and flour, sauté without browning, then add tomato paste and stir-fry again.

- **Simmer Sauce:** Pour in broth, bring to a boil, and season with salt and pepper.
 - **Finish:** Add bay leaves and the cooked meatballs into the sauce, simmer well, pour generously over cooked spaghetti noodles, and garnish with parsley flakes.
-

肉丸義大利麵

材料

- **主料：** 牛絞肉 100g, 洋蔥 1/2個, 牛奶 2大勺, 雞蛋 1/2個, 麵包粉 2大勺, 奶油 1大勺, 麵粉 5大勺, 番茄糊 1.5大勺, 義大利麵 100g, 橄欖油, 洋香菜末
- **調料：** 鹽, 胡椒, 白胡椒 (烹調過程中需使用高湯、月桂葉)

烹調步驟

- **製作肉丸：** 將牛絞肉、洋蔥碎、牛奶、雞蛋、麵包粉、鹽與胡椒拌勻，捏成直徑約 2.5cm 的圓形肉丸，放入抹有奶油的平底鍋中煎熟（亦可放入烤箱烘烤）。
 - **炒醬料：** 在厚底鍋中放入奶油與麵粉炒至不上色，接著加入番茄糊翻炒。
 - **熬煮醬汁：** 倒入高湯煮沸，以鹽與胡椒調味。
 - **完成：** 在醬汁中加入月桂葉與肉丸熬煮，然後豪邁地淋在煮熟的義大利麵上，撒上洋香菜末即可。
-

肉丸意面

材料

- **主料：** 牛絞肉 100g, 洋蔥 1/2個, 牛奶 2大勺, 雞蛋 1/2個, 面包粉 2大勺, 黃油 1大勺, 面粉 5大勺, 番茄醬 (番茄糊) 1.5大勺, 意大利面 100g, 橄欖

油, 欧芹碎

- **调料：** 盐, 胡椒, 白胡椒 (烹调过程中需使用高汤、月桂叶)

烹调步骤

- **制作肉丸：** 将牛绞肉、洋葱碎、牛奶、鸡蛋、面包粉、盐与胡椒拌匀，捏成直径约 2.5cm 的圆形肉丸，放入抹有黄油的平底锅中煎熟 (也可放入烤箱烘烤)。
 - **炒酱料：** 在厚底锅中放入黄油与面粉炒至不上色，接着加入番茄糊翻炒。
 - **熬煮酱汁：** 倒入高汤煮沸，以盐与胡椒调味。
 - **完成：** 在酱汁中加入月桂叶与肉丸熬煮，然后充分浇在煮熟的意大利面上，撒上欧芹碎即可。
-

ミートボールスパゲッティ

材料

- **主材料：** 牛ひき肉 100g, 玉ねぎ 1/2個, 牛乳 大さじ2, 卵 1/2個, パン粉 大さじ2, バター 大さじ1, 小麦粉 大さじ5, トマトペースト 大さじ1.5, スパゲッティ 100g, オリーブ油, パセリ粉
- **調味料：** 塩, 胡椒, 白こしょう (調理中にスープ/ブイヨン、ローリエを使用)

作り方

- **ミートボールを作る：** 牛ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、牛乳、卵、パン粉、塩、胡椒をよく混ぜ合わせ、直径2.5cmほどの丸いミートボールに形作り、バターをひいたフライパンで焼く (オープンで焼いてもよい)。
- **ソースを炒める：** 底が厚いフライパンにバターと小麦粉を入れ、色がつかないように炒めた後、トマトペーストを入れてさらに炒める。
- **ソースを煮る：** スープを注いで煮立て、塩、胡椒で味を調える。

- **仕上げ:** ソースにローリエ（月桂樹の葉）とミートボールを入れてしっかりと煮込んだ後、茹でたスパゲッティの上にたっぷりと掛け、パセリ粉を振りかける。
-

Fleischbällchen-Spaghetti (Meatball Spaghetti)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 100g Rinderhackfleisch, 1/2 Zwiebel, 2 EL Milch, 1/2 Ei, 2 EL Paniermehl, 1 EL Butter, 5 EL Mehl, 1,5 EL Tomatenmark, 100g Spaghetti, Olivenöl, Petersilienpulver
- **Würzung:** Salz, Pfeffer, weißer Pfeffer (Brühe und Lorbeerblatt werden während der Zubereitung verwendet)

Zubereitung

- **Fleischbällchen formen:** Rinderhackfleisch, gehackte Zwiebel, Milch, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer gut vermengen, zu ca. 2,5 cm großen Bällchen formen und in einer Pfanne mit Butter anbraten (oder im Ofen backen).
 - **Sauce ansetzen:** In einem dickwandigen Topf Butter und Mehl anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen, dann Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
 - **Sauce köcheln:** Brühe angießen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - **Fertigstellen:** Lorbeerblatt und Fleischbällchen in die Sauce geben, köcheln lassen, großzügig über gekochte Spaghetti geben und mit Petersilienpulver bestreuen.
-

Spaghetti aux boulettes de viande

Ingrédients

- **Base:** 100g Bœuf haché, 1/2 Oignon, 2 c.à.s Lait, 1/2 Œuf, 2 c.à.s Chapelure, 1 c.à.s Beurre, 5 c.à.s Farine, 1.5 c.à.s Concentré de tomates, 100g Spaghetti, Huile d'olive, Persil en poudre
- **Assaisonnement:** Sel, Poivre, Poivre blanc (Du bouillon et des feuilles de laurier sont utilisés pendant la cuisson)

Préparation

- **Préparer les boulettes:** Mélangez bien le bœuf haché, l'oignon haché, le lait, l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre. Formez des boulettes d'environ 2,5 cm de diamètre et faites-les cuire dans une poêle avec du beurre (ou au four).
 - **Faire la sauce:** Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre et ajoutez la farine en remuant sans la colorer, puis ajoutez le concentré de tomates et faites sauter.
 - **Mijoter:** Versez le bouillon, portez à ébullition et assaisonnez avec du sel et du poivre.
 - **Finition:** Ajoutez des feuilles de laurier et les boulettes de viande dans la sauce, laissez mijoter, puis versez généreusement sur les spaghetti cuits et saupoudrez de persil.
-

Espaguetis con albóndigas

Ingredientes

- **Principal:** 100g Carne picada de res, 1/2 Cebolla, 2 cdas Leche, 1/2 Huevo, 2 cdas Pan rallado, 1 cda Mantequilla, 5 cdas Harina, 1.5 cdas Pasta de tomate, 100g Espaguetis, Aceite de oliva, Perejil en polvo
- **Sazón:** Sal, Pimienta, Pimienta blanca (Se usan caldo y hojas de laurel durante la cocción)

Preparación

- **Hacer albóndigas:** Mezcle bien la carne picada, la cebolla picada, la leche, el huevo, el pan rallado, la sal y la pimienta. Forme albóndigas de unos 2.5 cm de diámetro y dórelas en una sartén con mantequilla (o puede hornearlas).
 - **Hacer base de salsa:** En una sartén de fondo grueso, derrita la mantequilla y añada la harina, sofría sin que coja color, luego agregue la pasta de tomate y saltee.
 - **Hervir la salsa:** Vierta el caldo, hierva y sazone con sal y pimienta.
 - **Finalizar:** Añada hojas de laurel y las albóndigas a la salsa, hierva a fuego lento, sirva generosamente sobre los espaguetis cocidos y espolvoree con perejil en polvo.
-

Спагетти с фрикадельками

Ингредиенты

- **Основное:** 100г Говяжий фарш, 1/2 Луковицы, 2 ст.л. Молоко, 1/2 Яйца, 2 ст.л. Панировочные сухари, 1 ст.л. Сливочное масло, 5 ст.л. Мука, 1.5 ст.л. Томатная паста, 100г Спагетти, Оливковое масло, Петрушка
- **Приправы:** Соль, Перец, Белый перец (в процессе приготовления используются бульон и лавровый лист)

Приготовление

- **Формовка фрикаделек:** Тщательно смешайте говяжий фарш, измельченный лук, молоко, яйцо, панировочные сухари, соль и перец. Сформируйте круглые фрикадельки диаметром около 2,5 см и обжарьте на сковороде со сливочным маслом (можно запечь в духовке).
- **Приготовление соуса:** В кастрюле с толстым дном растопите сливочное масло, добавьте муку и обжарьте до изменения цвета, затем добавьте томатную пасту и обжарьте снова.
- **Варка соуса:** Влейте бульон, доведите до кипения и приправьте солью и перцем.
- **Завершение:** Добавьте в соус лавровый лист и фрикадельки, хорошо протушите, затем щедро вылейте соус поверх отварных спагетти и посыпьте петрушкой.

