



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

Energía:	650 Kcal
Proteínas:	28.8 g
Grasa Total:	11.5 g
Colesterol:	34,6 mg
H. de Carbono:	100.0 g
Fibra Dietética:	10,8 g
Sodio:	806 mg

SPAGHETTI CON SALSA BOLOGNESE TRADICIONAL

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Diente de ajo cortado finamente
- 2 Cebollas medianas cortadas en cubos pequeños
- 2 Zanahorias medianas rallada finamente
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 ½ Taza de apio cortada en cubos pequeños
- 400 g de carne molida
- 1 Taza de vino tinto
- 2 Tomates frescos molidos
- 2 Sobres de salsa de tomates
- 1 Hoja de laurel
- 1 Tableta de caldo de costilla MAGGI®
- ½ Taza de agua hirviendo
- 1 Cucharada colmada de orégano
- ¼ Cucharadita de comino
- ½ Cucharadita de ají color – paprika
- 500 g de spaghetti

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una olla mediana, añade el ajo con la cebolla, la zanahoria, el pimentón y el apio. Saltea durante 2 a 3 minutos revolviendo de vez en cuando hasta ablandar los vegetales. Añade la carne molida y cocina otros 3 minutos más revolviendo una que otra vez para evitar la formación de grumos de carne y distribuir con los otros ingredientes.

2.- Vierte de una vez el vino tinto y espera a que vuelva a hervir. Continúa con los tomates molidos y la salsa de tomates, añade la hoja de laurel con el caldo de costilla MAGGI® desmenuzado y el agua hirviendo, condimenta con el orégano, comino, pimienta, y ají color. Cocina a fuego medio-bajo y semi-tapado durante 35 a 40 minutos

revolviendo una que otra vez para evitar que la salsa se pegue. Una vez cocidos y blandos todos los ingredientes verifica su sabor, si es necesario agrega más agua caliente según cómo te guste la textura.

3.- Aparte, cocina los spaghetti en abundante agua hirviendo con sal según las indicaciones del envase. Una vez cocidos, escurre el agua caliente y devuélvelos a la olla con unas gotas de aceite de oliva y un toque de mantequilla. Cuando quieras sírvelos acompañados de la salsa recién preparada.

