



Espagueti a la boloñesa

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 5 tacos o para 5 personas

La receta de la lasaña boloñesa es muy parecida a esta, sin embargo esta es mucho más simplificada. La verdad es que en cuanto nos acostumbremos a usar los tomates de lata y la pasta de tomate para hacer las salsas italianas, veremos que de ahí podemos partir para hacer muchas variantes.

Incluso la salsa para las pizzas queda deliciosa cuando usamos el tomate triturado de lata y los freímos en un poco de aceite de oliva aromatizado con ajo natural... pero bueno, esa es otra receta.

Aquí les dejo una comida o cena que las va a sacar de muchos apuros aún y cuando no tengan todos los ingredientes a la mano, porque hasta el apio y el morrón se pueden omitir.

Ingredientes:

- 400 gr. espagueti.
- ½ Cebolla.
- 1 Diente de ajo.
- 1 Vara de apio.
- ¼ Pieza de pimiento morrón rojo.
- 3 Hojas de laurel.
- 2 Cucharadas de de aceite de oliva.
- 2 cucharaditas de consomé de pollo en polvo.
- 700 gr. Carne de res molida (pulpa negra).
- 350 gr. Tomates de lata (tritурados).
- ½ Taza de vino tinto.
- ½ cucharadita de azúcar.
- 2 Tazas de agua.
- Especias italianas secas (las que vienen mixtas en bote).
- Sal y pimienta al gusto.
- Queso parmesano rallado.



Espagueti a la boloñesa

Procedimiento:

Picar **MUY FINAMENTE** la cebolla, ajo, apio y pimiento morrón.

En el mismo sartén donde se va a poner la carne, poner el aceite de oliva a calentar y agregar todo lo picado a que se sofría. Condimentar con las hojas de laurel y las especias italianas se deja a que se empiece a suavizar la verdura y caramelize un poco.

Cuando esté listo se agrega la carne, 1 taza de agua y las hojas de laurel, para que se integre al sofrito. Se desbarata con la cuchara, se tapa y se deja a que la carne siga soltando su jugo.

Hay que destapar seguido para desbaratar los grumos de carne que puedan quedar, debe estar todo el picadillo bien desbaratado y fino.

Antes de que la carne termine de secar, se condimenta con sal y pimienta y se agrega el tomate. Se deja a que suelte el hervor y se pone la otra taza de agua.

Agregar el azúcar y dejar nuevamente a que suelte el hervor para que la salsa tome cuerpo. Rectificar sazón y si es necesario se agregan sal y más hierbas de olor.

Cuando el sabor está al gusto, se incorpora el vino y se deja hervir por unos dos minutos más. Hay que cuidar que no seque el líquido por completo, porque al agregar la pasta va a absorber.

Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del empaque. Lo ideal es hacerlo cuando se vaya a servir; en el momento que está lista, se saca del agua, se escurre y se pasa a la olla de la carne para revolver un poco.

Si acaso queda seco, se puede usar del agua de cocción de la pasta, esto ayuda a que la salsa quede con cuerpo porque trae almidón.

Servir con queso parmesano rallado encima.

¡BUEN PROVECHO!

