

ESPAGUETI BOLOÑESA

INGREDIENTES (4 personas)

- 125 g de espaguetis por persona
- 100 g de carne picada de ternera por persona
- 1/2 cebolla mediana
- 100g tomate frito por cada 200g de carne picada aprox.
- Aceite de oliva virgen extra
- Margarina (opcional)
- Sal, pimienta negra y orégano.
- Azúcar

PREPARACIÓN

Cocción de los espaguetis

Este proceso se puede hacer a la vez que se hacen los pasos descritos en la realización de la salsa a continuación ya que el agua y los espaguetis tardan en calentarse y hacerse:

1. Se pone agua en una cacerola y se pone a calentar
2. Cuando el agua esté en inicio de ebullición, se le echa un poco de sal al agua, e incorporamos los espaguetis sumergiéndolos por completos en el agua.
3. Remueve los espaguetis de vez en cuando hasta que se cumpla su tiempo de cocción (vendrá especificado en el envase).
4. Cuando estén hechos al gusto (suaves o al dente) escurrimos los espaguetis.
5. Se recomienda echar un poco de aceite o margarina y mezclarlo bien con los espaguetis recién escurridos para evitar que se peguen entre ellos cuando se enfríen.

Salsa

6. Se pica la cebolla en trozos pequeños.
7. Se pone a calentar en una sartén un poco de aceite fuego 7/10.
8. Se echa la cebolla a la sartén cuando esté caliente para que se vaya pochando.
9. Mientras se pocha la cebolla se pone la carne picada en un bol, y se le echa sal y pimienta al gusto.

10. Cuando la cebolla esté pochada, se le echa la carne picada en la sartén y con un tenedor de madera se va desmenuzando para que se vaya repartiendo y haciendo toda (se especifica tenedor de madera para no estropear la sartén).
11. Cuando esté la carne totalmente hecha, se incorpora el tomate frito a cucharadas soperas. Por cada una o dos cucharadas se recomienda mezclar el tomate bien con la carne y la cebolla. Y repetir el proceso hasta que el conjunto esté al gusto.
12. Se prueba la boloñesa y se añade una pizca de azúcar si fuera necesario corregir la acidez.
13. Le echamos un poco de orégano sobre la carne y mezclamos, fuego lento 1-2/10.

Presentar

14. Dos opciones de presentación:
 - a. Se sirven los espaguetis, y sobre ellos se echa la salsa boloñesa
 - b. Se mezcla los espaguetis y la salsa boloñesa en una cacerola y se sirven.
15. Opcional: Se puede rallar queso parmesano al gusto sobre los espaguetis servidos.

Y a servir y a disfrutar

