

Spaghetti z sosem bolońskim



Trudność:

Czas przygotowania: 25min , Czas

gotowania: 2g 15min

Całkowity czas: 2g 40min , Porcja: 4

3201 Kalorii , **0 g** Cukrów , **70 g** Tłuszczy ,
135 g Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/spaghetti-z-sosem-bolonskim>

Przygotowanie

Na oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulę i czosnek, dodaj posiekany w drobną kosteczkę seler naciowy oraz startą na drobnej tarce marchewkę. Obsmażaj, następnie przesuń warzywa na bok i w wolne miejsce włóż pokrojony w kosteczkę boczek. Zrumień co jakiś czas mieszając. Na koniec wymieszaj z warzywami. Przesuń wszystko na bok garnka i partiami wkładaj mięso: włóż 1/3 część mięsa i dokładnie obsmażaj mieszając co chwilę, aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy. Następnie wymieszaj z warzywami i boczkiem, przesuń na bok i powtórz z resztą mięsa. Wlej wino i gotuj przez 3 minuty, dodaj koncentrat pomidorowy uprzednio rozproszony w 3 łyżkach gorącego bulionu, dokładnie wymieszaj. Wlej resztę gorącego bulionu, zagotuj, dodaj przecier pomidorowy. Dopraw solą, pieprzem i oregano. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 2 godziny. W międzyczasie ugotuj w osolonej wodzie spaghetti.

Składniki

- ✓ 400 g spaghetti
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 1 marchewka
- ✓ 3 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 2 łodygi selera naciowego
- ✓ 150 g boczku
- ✓ 500 g mięsa mielonego wołowego
- ✓ 1 szklanka białego wina
- ✓ 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- ✓ 1 szklanka bulionu wołowego
- ✓ 1 konserwa przecieru pomidorowego
- ✓ 1/2 łyżeczki oregano
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ parmezan (do posypania)

Kategorie

Włoska, Zboża, makarony i ryż, Rodzina, Dania główne



Porady dotyczące przepisu

Podawaj na podgrzanych talerzach z ugotowanym makaronem, posypując startym parmezanem.

