RECETA

Spaghetti Boloñesa

Una salsa casera de carne, tomate y vegetales sobre spaghetti.

3 personas | 80 minutos | Media dificultad



INGREDIENTES

Spaghetti	250 g
Carne molida de res Ver en Cortes premium →	¾ lb
Aceite de oliva	1 cucharada
Cebolla	½ unidad picada fina
Zanahoria	1 unidad picada fina
Apio	1 tallo picado fino
Ajo	2 dientes picados
Vino tinto	½ taza
Tomate triturado	2 tazas
Orégano seco	1 cucharadita
Sal y pimienta negra	Al gusto
Queso parmesano rallado	Para servir

PREPARACIÓN

1 Sofríe los vegetales.

Calienta el aceite en una olla amplia a fuego medio. Agrega la cebolla, la zanahoria y el apio y cocínalos 8–10 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que estén suaves y la cebolla transparente. Añade el ajo y cocina 1 minuto más.

2 Dora la carne.

Sube el fuego a medio-alto, agrega la carne molida y sepárala con la cuchara. Déjala dorar 6–8 minutos moviendo solo de vez en cuando; si la revuelves demasiado suelta líquido y se cuece en lugar de dorarse. Sazona con sal y pimienta.

3 Cocina la salsa a fuego lento.

Vierte el vino, raspa el fondo de la olla y deja que hierva 2–3 minutos hasta que casi se evapore. Agrega el tomate triturado y el orégano, baja el fuego al mínimo y cocina con la tapa entreabierta durante 45 minutos, moviendo cada tanto. Si la salsa se seca demasiado, añade un chorrito de agua. Prueba y corrige la sal al final.

4 Cocina la pasta y sirve.

Durante los últimos 10 minutos de la salsa, hierve el spaghetti en abundante agua con sal hasta que quede al dente. Reserva ½ taza del agua, escurre y mezcla la pasta directamente con la salsa en la olla, agregando agua reservada si hace falta para que se integre. Sirve con parmesano rallado.