



PASTA A LA BOLOÑESA



RACIONES

1 porción

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 – 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

• CARNE MOLIDA	80 GRAMOS
• SPAGHETTI	35 GRAMOS
• ZANAHORIA	15 GRAMOS
• TOMATE	20 GRAMOS
• CEBOLLA CABEZONA	20 GRAMOS
• LECHE	30 MILILITROS
• ORÉGANO	10 GRAMOS
• SAL	5 GRAMOS
• PIMIENTA	5 GRAMOS
• ACEITE	15 MILILITROS

PREPARACIÓN

1. Para preparar la salsa, cortar finamente la cebolla, el tomate y la zanahoria.
2. En una olla agregar el aceite; cuando esté caliente, agregar la cebolla, tomate y la zanahoria, con un poco de sal y cocinar durante aproximadamente 8 minutos.
3. Añadir la carne molida a esta preparación, después agregar la leche y dejar en cocción durante 20 minutos.
4. Añadir sal, pimienta y orégano. (opcional 1 cucharada de salsa de tomate)
5. En otra olla colocar agua a hervir, en el momento que haga ebullición colocar un poco de sal y agregar el spaghetti.
6. Dejar que hierva y contar 8 minutos. Posteriormente sacar el spaghetti y escurrir.
7. Combinar el spaghetti a la preparación de la salsa boloñesa con carne.