



RECETA 3: Espaguetis boloñesa

(2 Personas)



1



Preparamos una olla con agua hasta 3/4 del recipiente y la ponemos a calentar a toda potencia. Echamos una cucharadita de sal y unas gotas de aceite de oliva y esperamos a que hierva.

NOTA: Entre que hierva y se preparan los espaguetis podemos ir al punto 4.

2



Cuando el agua empiece a hervir echamos los espaguetis y los removemos de vez en cuando. Normalmente hay que dejarlos entre 7 y 10 minutos, pero para asegurarte mira el embase de los espaguetis ya que suele venir especificado.

3



Cuando los espaguetis estén listos escúrrelos en el fregadero y pásalos un poco por agua fría para que no se te peguen.

Los dejaremos apartados hasta que los juntemos con la salsa.



RECETA 3: Espaguetis boloñesa

(2 Personas)

4



Mientras esperamos a que hierva el agua y se preparen los espaguetis podemos empezar a hacer la salsa:

Después de haber limpiado y pelado las zanahorias y la cebolla las picamos con el cuchillo en trocitos muy pequeños.

5



En una olla pequeña o una sartén profunda ponemos a calentar un par de cucharaditas de aceite para rehogar las verduras que hemos cortado a fuego lento durante unos 7 minutos (Depende del tamaño en el que hemos cortado las verduras)

6



Añadimos la carne picada con una pizca de sal y removemos hasta que pierda el color rojizo. Luego echamos el vino tinto y lo dejamos rehogar 1 minuto. A continuación echamos la salsa de tomate y el orégano. Mantenemos a fuego lento durante 5 minutos (aprox.) removiendo de vez en cuando.



RECETA 3:Espaguetis boloñesa

(2 Personas)



7



Para terminar mezclamos en la misma olla los espaguetis que teníamos apartados con la salsa que acabamos de terminar, manteniendo el fuego lento.

Sólo nos queda emplatar, ¡ BON APPETIT!