

Salsa Boloñesa

Cocina Internacional

Enviado por : che

Publicado el : : 1/6/2014 8:30:00

Vamos a ver como preparar una salsa boloñesa que podrás mezclar con la pasta que prefieras (espaguetis, fetuccini, macarrones y si eres muy comilón incluso con tortellinis). También puedes usar la salsa boloñesa como relleno para una lasaña o unos canelones.

Ingredientes para hacer Salsa Boloñesa (para 2 personas):

- 160 gramos de pasta (200 gramos si comes mucho)
- 200 gramos de carne de cerdo picada (o una mezcla de cerdo y ternera)
- 400 gramos de tomates (no uses tomates de ensalada y si pueden ser tomates pera mejor)
- 100 gramos de cebolla picada
- 1 zanahoria
- 1/4 de vaso de tubo con vino tinto (unos 65 ml) (también puedes usar vino blanco)
- 1/4 de vaso de tubo con leche (unos 65 ml)
- aceite de oliva (8 cucharadas)
- Queso parmesano rallado
- nuez moscada, sal y pimienta

Receta para hacer Salsa Boloñesa (para dos personas):

Pon en un cazo agua a hervir. Cuando hierva mete la zanahoria pelada unos 15 minutos.

Coge la cebolla picada y échala a una sartén con el aceite de oliva. Deja que se haga la cebolla poco a poco hasta que se ponga traslucida (algo transparente). Entonces añade la carne de cerdo picada y con la ayuda de una espátula de madera separa bien la carne para que quede suelta. Añade media cuchara pequeña con sal y deja al fuego hasta que la carne se dore, también se dorará la cebolla.

Cuando la carne y la cebolla estén doradas añade el vino tinto y deja que se evapore. Si es necesario sube un poco el fuego, pero no demasiado pues entonces se evaporará demasiado rápido y la salsa cogerá poco sabor a vino.

Cuando haya desaparecido el vino añade la leche, un poco de pimienta y nuez moscada rallada al gusto y deja a fuego suave para que la carne absorba la leche (unos 20 minutos).

Mientras tanto pela los tomates (no les quites las semillas) y córtalos a trozos muy pequeños. Coge la zanahoria que hemos cocido y córtala a taquitos.

Cuando la leche se haya reducido bastante añade la zanahoria y los tomates y deja a fuego lento que se haga la salsa (otros 20 minutos).

Por último prepara la pasta en agua hirviendo salada (1 litro de agua por cada 100 gramos de pasta) y escurre bien. Mezcla con la salsa y añade generosamente el queso parmesano rallado. Fuera de la cocina y a comer!!!!

A comer:

Lo primero a tener en cuenta es que esta receta sin el queso parmesano se queda totalmente a medias. Si no te gusta el queso parmesano quizás sea mejor preparar la salsa boloñesa con otros ingredientes para equilibrar el sabor final de la salsa. Prueba a añadirle bacon y orégano por ejemplo.

Es un error no hacer bien la cebolla y la carne, si dejas alguno de estos ingredientes a medias tendrán un sabor demasiado acentuado y la salsa será muy pobre en contrastes, así que ya sabes si quieres preparar una rica salsa boloñesa casera ponte en la cocina sin prisas y dale a cada paso de la receta el tiempo que necesita.