



10 MINUTOS



45 MINUTOS



SALEN 8 A 10 PORCIONES

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 2 zanahorias, ralladas o finamente picadas
- 2 tallos de apio, finamente picados
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ taza (60 ml) de agua
- 750 g (1 lb 11 oz) de carne picada de res (o la carne picada de tu elección)
- ½ cucharadita de sal marina en escamas, o más al gusto
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida, o más al gusto
- 2 cucharadas de pasta de tomate (puré concentrado)
- 700 g (1 lb 9 oz) de passata, ver nota
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas (500 ml) de caldo de res
- 1 cucharada de azúcar (opcional), ver nota

# CARNE A LA BOLOGNESE

## Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y profunda a fuego medio. Agregar la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo, cocinar durante 5 minutos hasta que estén tiernos y llenos de sabor (no te apresures en este paso).
2. Agregar el agua gradualmente, ya que esto ayudará a ablandar las verduras y evitar que se doren o caramelicen.
3. Subir la temperatura a alto, agregar la carne, sal y pimienta y cocinar durante 2 minutos hasta que la carne se dore, deshaciéndola con una cuchara de madera o una espátula.
4. Agregar la pasta de tomate y cocinar, removiendo, durante 1 minuto. Incorporar la passata o tomate triturado, las hojas de laurel, el caldo de res y el azúcar, si la usas.

5. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego al mínimo. Cocinar, tapado, durante 35 minutos. Una vez cocido, sazonar con más sal y pimienta al gusto. Luego estará lista para servir como gustes, disfrutar y ser feliz.

### Para refrigerar o congelar:

1. Refrigerar hasta 3 días en un recipiente hermético o congelar hasta 3 meses. Descongelar completamente en el refrigerador durante la noche antes de usar. Recalentar en la estufa o el microondas. Usar como prefieras.

## Notas:

\*El azúcar es opcional, pero ayuda a equilibrar la acidez de los tomates y les da un sabor extra dulce.