



Espaguetis a la Boloñesa con Verdura



University of
Pittsburgh

Nutrition and Dietetics
School of Health and
Rehabilitation Sciences

Tiempo de preparación: 1 hora Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva (o cualquier aceite que tienen en casa)
- 1 cebolla picada
- 1 taza de zanahorias peladas
- 1 libra de carne picada de ternera
- 1 cucharada de orégano seco
- 28 onzas de tomates triturados en lata
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de perejil seco
- Sal y pimienta negra
- ½ libra espaguetis integrales secos
- Mozzarella rallada o cualquier otro queso para poner encima (opcional)

Personaliza tu plato:

- Añade 1 taza de apio picado (a la vez que las zanahorias)
- Añade un puñado de espinacas frescas durante el último minuto de cocción.
- Añade cualquier otra verdura que tengas en casa

Direcciones:

1. Para los espaguetis: Pon el agua a calentar a fuego fuerte en una olla grande, y cuando el agua rompa a hervir, añade una pizca de sal y los espaguetis. Deja que cueza hasta que esté "al dente" - según las instrucciones del paquete (unos 8 minutos).
2. Para la salsa: Aprovecha a preparar otros ingredientes mientras cuece la pasta.
3. Después de pelar las zanahorias, pica las zanahorias y la cebolla finamente.
4. En una sartén, pon un poco de aceite a calentar a fuego medio (usamos aceite de oliva). Echa la cebolla y las zanahorias y saltea hasta que estén bastante doradas, 2 o 3 minutos. Añade el ajo y saltea durante 1 minuto.
5. Agrega a la sartén con el resto de verduras la carne picada y deja que se haga.
6. Cuando ya esté casi hecha, añade la lata de tomate triturado, perejil, orégano, sal y pimienta.
7. Deja cocer a fuego lento durante 15 minutos. Sirve la bolognesa con los espaguetis cocidos y añade un poco de queso por encima (opcional).
8. Disfruta!

*Guarda los restos en la nevera por un máximo de 5 días o congela. Para deshielar, pon el contenedor en la nevera la noche anterior, y caliéntalo en el microondas o en la estufa.

