



RECETA 3: Espaguetis boloñesa

(2 Personas)



Espaguetis

Los espaguetis son un tipo de pasta muy utilizada que, normalmente, se hace con harina de trigo y huevo. Suelen tener forma de cilindro fino y alargado, y se puede encontrar de muchos colores sabores. Para esta receta utilizaremos los de toda la vida, los amarillos.

CANTIDAD

350g/
400g

Carne de ternera picada

Podemos encontrar carne picada en la mayoría de los supermercados. No es necesario que sea obligatoriamente de ternera, con carne de cerdo también estará bueno.

CANTIDAD

350g



Zanahoria

La zanahoria es un tubérculo (como las patatas), es de color naranja y tiene un sabor dulzón. Según los expertos tiene muy buenas propiedades para fortalecer la vista.

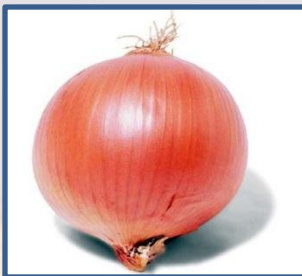
CANTIDAD

2



RECETA 3: Espaguetis boloñesa

(2 Personas)



Cebolla pequeña

Ya hemos hablado de la cebolla en temas anteriores. Esta vez vamos a utilizar 1 cebolla blanca que no sea muy grande.

CANTIDAD

1



Salsa de tomate

En los supermercados puedes conseguir salsa de tomate natural en conserva.

CANTIDAD

250g



Vino tinto joven

Nos vale con cualquier vino tinto joven que tenga buen sabor.

* Utilizaremos 1/5 de lo que entra en un vaso normal

CANTIDAD

*



RECETA 3: Espaguetis boloñesa

(2 Personas)



Aceite, sal y orégano

* Usaremos un poco de cada uno de estos ingredientes

CANTIDAD

*