

Receta de espaguetis a la boloñesa



Receta de espaguetis a la boloñesa

Los espaguetis a la boloñesa, una salsa originaria de la localidad de Bolonia en Italia, **es uno de los platos italianos más universales**, favorito de muchos, especialmente de los niños.

¿Cómo hacer espaguetis a la boloñesa?

Esta deliciosa receta en versión chilena **contiene carne de vacuno, pasta y verduras** disponibles en toda temporada, sin duda un clásico de las comidas caseras.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Vitaminas: A, B6, B12, C, D, E, K

Minerales: Calcio, Fósforo, Potasio, Sodio

Preparación: 20 minutos

Cocción: 50 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de espaguetis a la boloñesa

Ingredientes

- 1 paquete de espaguetis
- 500 g de tomates
- 400 g de carne molida
- 100 ml taza de vino blanco o tinto
- 1 cebolla mediana picada en cubitos
- 1 rama de apio picada
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de perejil
- Aceite de oliva
- Queso parmesano
- Sal
- Pimienta

Preparación

- 1. Pelar los tomates, retirar las pepas y sobre una

- tabla de cocina trozarlos en cubos medianos. Reservar.
- 2. En una sartén mediana, añadir aceite y sofreír la cebolla a fuego medio por unos 3 a 5 minutos o hasta que adquiera una apariencia transparente.
 - 3. Añadir a la sartén la carne molida y saltear hasta que se cocine suavemente, salpimentando a gusto.
 - 4. Rallar la zanahoria y añadirla a la mezcla e incorporar a continuación los tomates picados, revolviendo suavemente hasta integrar muy bien todos los ingredientes.
 - 5. Añadir el orégano, el ajo picado fino, el perejil, la media taza de vino y cocinar a fuego bajo por unos 30 minutos.
 - 6. En una olla grande con abundante agua hirviendo, añadir sal a gusto y una hoja de laurel, incorporar los espaguetis y cocinar por unos 8 minutos o hasta que la pasta esté al dente. escurrir en un colador de acero inoxidable y regresar la olla añadiendo un chorrito de aceite de oliva.
 - 7. En un plato amplio servir los espaguetis recién cocinados, sobre ellos añadir una porción de la salsa boloñesa y coronar con abundante queso parmesano recién rallado.

¿Sabías qué?

La primera referencia conocida sobre los espaguetis (del italiano, spaghetti) se remonta al siglo XII, **cuando es mencionado en la obra geográfica “Kitab Ruyar”** del cartógrafo [Al-Idrisi](#), quien describe que en Trabia, cerca de Palermo, existen molinos en donde se fabrica pasta hilada y redondeada.

Recomendamos

[Receta de ñoquis de papa](#)

Lasaña de berenjenas