

ESPARGUETE À BOLONHESA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

750g de carne de vaca picada
1 cebola picada
4 dentes de alho picados
2 folhas de louro
60g de margarina
400ml de polpa de tomate
2dl de vinho branco
1 cubo de caldo de carne
Queijo ralado q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Orégãos q.b.
500g de esparguete
4 colheres de sopa de óleo

PREPARAÇÃO

Numa panela com água a ferver, coloque o óleo e tempere com sal. Coloque o esparguete a cozer conforme as instruções da embalagem e mexa bem para não colar.

Num tacho, leve ao lume a margarina, a cebola, o alho e as folhas de louro. Deixe refogar durante 5 minutos.

Passado 5 minutos, junte a carne e mexa para fritar bem.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.

Quando a carne ficar solta e com cor junte a polpa de tomate e mexa. Junte o cubo de caldo de carne e o vinho branco.

Deixe cozinhar entre 10 a 15 minutos até o molho ficar bem apurado.

Depois do esparguete cozido, escorra-o com no escorredor.

Depois do molho apurado, tempere com orégãos, mexa e apague o lume.

Decore o prato com orégãos e sirva o queijo à parte.

Custo: 6.00 € ; Custo por pessoa: 0.83 €

<http://www.saborintenso.com/f16/esparguete-bolonhesa-869/>

www.saborintenso.com