



ESPAGUETIS BOLOÑESA (PARA 4)

Spaghetti Bolognese (Serves 4)

INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite (no suministrado)

1 cebolla (picada fino)

500 g de carne picada

2 cucharadas de hierbas aromáticas

2 x latas de 400 g de tomates picados

1 lata de lentejas marrones

500 g de espaguetis

Sal y pimienta a gusto (no suministradas)

UTENSILIOS

1 olla grande

1 olla mediana

1 cucharón

1 cuchara de madera

1 tabla de cortar

1 colador

1 cuchillo

1 cucharita de medir

1 cuchara de medir

OPCIONES

Para agregar porciones adicionales de verdura a su comida pique fino o ralle y añada los siguientes:

- 1 zanahoria
- 1 zapallito largo
- 2 tallos de apio
- 4 a 6 champiñones medianos

Espolvoree queso parmesano o queso rallado de bajo contenido de grasa si prefiere.

MÉTODO

1. Caliente el aceite en una olla grande. Agregue la cebolla y cocine a fuego mediano 4 a 5 minutos o hasta que se haya ablandado.
2. Agregue la carne picada y cocine a fuego mediano hasta que esté apenas dorada (llevará unos 4 a 5 minutos).
3. Agregue las hierbas aromáticas y revuelva para combinar. Agregue los tomates y las lentejas marrones y tape y deje cocinar a fuego lento 5 minutos.
4. Cocine los espaguetis (según las instrucciones del paquete).
5. Escorra los espaguetis y divídalos en porciones individuales.
6. Una vez cocida la salsa boloñesa, distribúyala sobre los fideos con una cuchara y sirva.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au