

Pasta a la bolonyesa

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat principal

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Funció de la recepta: plat energètic i proteic

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 2 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	29,60 g.
Hidrats	39,04 g.
Greixos	18,07 g.
Energia	429,5 kcal

INGREDIENTS

- 200 g. pasta en forma espirals
- 120 gr. tomàquet triturat
- ½ ceba
- 200 g. carn picada de vedella
- Formatge ratllat (al gust)
- Sal
- Pebre
- Orenga
- Oli oliva

ELABORACIÓ

1. Posa una mica d'oli d'oliva en una paella gran i fregeix la carn picada amb una mica de sal i pebre fins que quedi ben dorada.
2. Talla la ceba a trossets ben petits. Posa una mica d'oli d'oliva en una altra paella i tira-hi la ceba tallada. Espera a que es dori i afegeix-hi el tomàquet triturat i un polsim de sal. Remena perquè es barregi tot. Tira-hi també una mica d'orenga, al gust.
3. Afegeix la carn picada a la paella amb el tomàquet i la ceba, i deixa que es cuini a foc lent durant 10-15 minuts. Remena de tan en tan.
4. Mentre es fa la salsa, omple d'aigua fins la meitat una olla mitjana i posa-la al foc. Quan l'aigua bulli tira-hi la pasta i una mica de sal. Deixa que es cuini durant uns 10 minuts.
5. Treu la pasta, l'escorres i ja la pots emplatar. Serveix-te la quantitat de salsa que vulguis i li pots afegir una mica de formatge ratllat del que més t'agradi. Bon profit!

PROPIETATS

La pasta ens aporta una bona quantitat de hidrats de carboni que són la font principal d'energia en el nostre dia a dia. Hem d'assegurar una ració d'hidrats en cada àpat per mantenir-nos actius i vitals.

La carn picada ens proporciona proteïnes de alt valor biològic, essencial per mantenir els nostres músculs forts.

