



Pasta bolonyesa

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 400g de carn picada de vedella
- 280g d'espaguetis
- 4 grans d'all
- un polsim de pebre
- 700g de tomàquet fregit
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta d'herbes seques

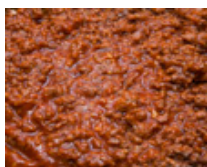
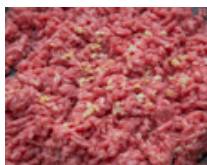


Has de tenir a casa :

oli d'oliva, sal, pebre negre mòlt i herbes com orenga, alfàbrega...
Opcional: formatge ratllat

Informació nutricional per ració

Energia	784,2 Kcal
Hidrats de Carboni	60,4 g
dels quals sucres	6,8 g
Proteïnes	24,3 g
Greixos	49,4 g
dels quals saturats	13,9 g
dels quals monoinsaturats	23,1 g
dels quals poliinsaturats	8,6 g
Fibra dietètica	6,5 g



Elaboració

- Pelar i picar els alls.
- En una cassola o en una paella, daurar els alls amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Afegir tot seguit la carn picada i sofregir tot junt.
- En una cassola escalfar aigua per a bullir els espaguetis.
- Un cop bulli l'aigua, tirar un polsim de sal i bullir els espaguetis uns 6 minuts. Remenar de tant en tant per a que no s'enganxi la pasta.
- Afegir el tomàquet fregit a la carn, salpebrar i condimentar amb herbes al gust. Sofregir uns 5 minuts.
- Colar els espaguetis i servir amb la salsa.
- Si es desitja, es pot afegir formatge ratllat.

Característiques nutricionals:

La pasta ens aporta la ració d'hidrat de carboni i la carn de vedella la proteïna. Al ser carn vermella es recomana menjar-la només un cop per setmana.

El nostre consell:

Acompanya el plat amb una ració de verdura, com per exemple, una amanida o una crema de verdures lleugera per completar l'àpat.

