

Spagetti Bolonez

Zengin etli soslu otantik Spaghetti Bolognese tarifi. Aile yemekleri için mükemmel klasik İtalyan konfor yemeği. 30 dakikada hazır!

10 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1.5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 soğan
- 500 g kıyma
- 500 g domates
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 çay kaşığı şeker
- 2 çay kaşığı Worcestershire sos
- 2 defne yaprağı
- 2 dal taze kekik
- 1 paket makarna
- 0 tuz
- 0 karabiber
- 1 yemek kaşığı parmesan peyniri
- 1 yemek kaşığı maydanoz
- 0.5 bardak sek kırmızı şarap
- 2 et bulyon

Yapılışı

1 Aromatikleri hazırlayın

Büyük kalın tabanlı bir tencerede 1,5 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. 1 soğanı küp küp doğrayın ve 2 diş sarımsağı ince doğrayın. Soğanı sıcak yağa ekleyin ve 3-4 dakika yumuşak ve saydam olana kadar pişirin, ardından sarımsağı ekleyin ve 30 saniye daha kokusunu çıkarana kadar pişirin.

2 Eti kavurun

Ateşi orta-yüksekte artırın ve tencereye 500g kıyma ekleyin. Tahta kaşıkla parçalara ayırın ve ara sıra karıştırarak 6-8 dakika, et her taraftan kahverengi olana ve pembesi kalmayana kadar pişirin.

3 Domates ve baharatları ekleyin

Tencereye 500g ezilmiş domates, 2 yemek kaşığı domates salçası, 2 tatlı kaşığı kuru oregano, 2 tatlı kaşığı kuru fesleğen, 2 defne yaprağı ve 2 dal taze kekik ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

4 Sosu kaynatın

Karışımı kaynatın, ardından ateşi kısın ve kapaksız olarak 20-25 dakika, her 5 dakikada bir karıştırarak kaynatın. Sos koyulaşmalı ve lezzetler birleşmelidir. Çok koyulaşırsa 1-2 yemek kaşığı su ekleyin.

5 Makarnayı pişirin

Bu arada büyük bir tencerede tuzlu suyu kaynatın. 1 paket spaghetti ekleyin ve al dente olana kadar paket talimatlarına göre pişirin (genellikle 8-10 dakika). Makarna dişe karşı sert olmalıdır.

6 Bitirin ve servis edin

Defne yaprakları ve kekik dallarını sostan çıkarın. Makarnayı süzün ve 4 kaseye paylaşın. Her makarna porsiyonunun üzerine Bolognese sosundan kepçeleyin. Yanında rendelenmiş Parmesan peyniriyle hemen servis edin.

Besin Değerleri

485

KALORI

40g

PROTEIN

45g

KARBONHIDRAT

14g

YAĞ

4g

LİF

8g

ŞEKER

680mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavayı aşırı doldurmamak için gerekirse kıymayı küçük porsiyonlar halinde kavurun, aksi takdirde et düzgün kavrulamaz yerine buharda pişebilir.

Şarapla deglaze etmeyi atlamayın - bu adım tavanın dibindeki lezzetli kavrumuş parçaları yakalar ve sosunuza derinlik katar.

Süzmeden önce biraz makarna pişirme suyu ayırın - nişastalı su sosun makarnaya yapışmasına yardımcı olur ve ipeksi bir doku yaratır.

Lezzetleri yoğunlaştırmak ve doğru kıvamı elde etmek için sosu kapaklı olmadan kaynatın. Servis etmeden önce tadına bakın ve baharatları ayarlayın.

En iyi lezzet ve doku için önceden rendelenmiş yerine taze rendelenmiş Parmesan peyniri kullanın.

Sıcak sosla karıştırıldığında pişmeye devam edeceği için makarnayı al dente'den biraz eksik pişirin.

Ekstra zenginlik için pişirmenin son birkaç dakikasında bir tutam krema veya süt ekleyin.