

Pratos Principais | Pratos de Carne

Esparguete à Bolonhesa

35 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

500 g de carne de vaca picada
1/2 cebola picada
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
azeite q.b.
2 latas de tomates aos cubos
parmesão ralado q.b.
500 g de esparguete

Informação nutricional

Energia	850,4 kcal	43%*
Proteínas	49,5 g	99%*
Lípidos	27,8 g	40%*
Hidratos de Carbono	96,1 g	37%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Antes de preparar o esparguete à bolonhesa, faça um estrugido com a cebola e o azeite. Assim que aloirar junte a carne até esta ganhar cor.
2. Durante este processo, junte 3 caldos de carne (ou 3 colheres de sopa de rabo de boi) e mexa.
3. Quando estiver corada, junte o tomate previamente passado pela varinha mágica. Deixe cozer o molho à bolonhesa em lume brando cerca de ½ hora. Prove e, se for necessário, acrescente mais caldos ou sopa.
4. Entretanto, coza 500g de esparguete, conforme as instruções da embalagem. Quando o esparguete estiver cozido, escorra e coloque porções em pratos fundos.
5. Cubra o esparguete com colheradas da bolonhesa e polvilhe com o queijo ralado.