



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

<b>Energia</b>	850,4 kcal	43%*
<b>Proteínas</b>	49,5 g	99%*
<b>Lípidos</b>	27,8 g	40%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 alourar 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.