

Food Recipe – P1T2_food recipe | Versión 2 |

Pasta con salsa boloñesa

Hecho por: Julián David Sánchez Amado | Jorge Daniel Ramírez Nieves

Utensilios para la preparación

- Una cacerola. Para este caso, tomaremos de referencia las siguientes medidas (Podrá encontrarse en Bibliografía la sección en donde fue sacada)

Diámetro Superior: 20cm

Diámetro Base: 16,1cm

Altura: 10cm

Capacidad en Litros: 3L

-Sartén con 40cm de diámetro

-Colador (Material de cocina destinado a filtros)

-Una cuchara de madera 30cm de largo x 5cm de ancho

-Espátula

-Plato hondo 34 cm de diámetro

-Rallador de acero (Utensilio de cocina)

Ingredientes (porción)

-100gr de pasta larga.

-200gr de carne molida (De Res).

-1 cebolla cabezona.

-1 zanahoria.

-10gr de orégano.

-15gr de pimienta.

-10ml de aceite de oliva.

-1L de agua de grifo (acueducto) o potable.

-125gr de salsa de tomate.

-50ml de leche (De vaca).

-30gr de sal.

Paso a Paso de la preparación

Paso 1

Para iniciar el proceso de la salsa boloñesa, tomar la cebolla y picarla en láminas de 2mm.

-1.1. Pelar la zanahoria con ayuda del rallador.

Paso 2

Posicionar la sartén en un fogón y añadir dentro de este 10mm de aceite.

-2.1. Calentar el aceite a 180°C.

Paso 3

Colocar dentro del sartén la cebolla y la zanahoria con 5gr de sal por 10 minutos.

Paso 4

Bajar la temperatura a 70°C para después insertar dentro la carne molida durante 5 minutos y con una espátula ir separándola para que no quede cocida en trozos grandes mientras se hace un movimiento circular.

-4.1. Agregar los 10gr de orégano dentro del sartén.

Paso 5

Incorporar los 125gr de salsa de tomate y 50mm de leche, cocerlo durante 20 minutos.

Paso 6

Situar la cacerola en un fogón y verter en ella 1lt de agua (si se va a preparar una porción).

-6.1. Calentar el agua hasta llegue a 92°C (De acuerdo a la zona donde se cocine, variará por la presión atmosférica; para esto será destinada con una base de datos o los implementos internos para realizar este cálculo físico de manera concisa) .

Paso 7

Cuando el agua llegue a la temperatura establecida, emplear 10gr de sal.

Paso 8

Una vez alcance la temperatura a 92°C, insertar la pasta en la cacerola.

-8.1. Al disponer la pasta dentro de la cacerola, batir con la cuchara de madera para evitar que se pegue.

-8.2. Disminuir la temperatura a 75°C Paso 9. Cada 3 minutos revolver la pasta.

Paso 9

Pasados 10 minutos retirar la pasta.

Paso 10

Incluir y revolver la salsa boloñesa a la pasta.

Paso 11

Servir dentro del plato, preferiblemente hondo.

Bibliografía

<https://www.creativegan.net/archives/cocer-la-pasta/%7B>

<https://www.siemens-home.bsh-group.com/es/inspiracion/innovaciones/novedades-producto/tabla-temperaturas-coccion-alimentos>

<https://www.recetasdeescandalo.com/salsa-bolonesa-casera/>

<https://brainly.lat/tarea/7808277>

<https://libroderecetas.com/como-cocinar/cortes-de-cebolla#:~:text=Se%20cortan%20finas%20l%C3%A1minas%20de,rellenos%2C%20salsas%2C%20y%20aderezos>

<https://www.cocinaconbra.com/products/cacerola-alta-efficient>

<https://www.dimobasuministros.com/cuchara-madera.html>