# Food Recipe – P1T2\_food recipe

Pasta con salsa boloñesa

Hecho por: Julián David Sánchez Amado | Jorge Daniel Ramírez Nieves Utensilios para la preparación

-Una cacerola de capacidad de dos litros

-Sartén de 40 cm de diámetro

-Colador de cocina

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

-Espátula

-Plato de 34 cm de diametro

-Rallador de cocina

Ingredientes (porción)

-100gr de pasta larga

-200gr de carne molida

-1 cebolla

-1 zanahoria

-10gr de orégano

-15gr de pimienta

-10mL de aceite de oliva

-1lt de agua del grifo o potable

-125gr de salsa de tomate

-50mL de leche entera de vaca

-30gr de sal

Preparación

Paso a Paso de la preparación

# Paso 1

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

-1.1. Pelar la zanahoria con ayuda del rayador.

# Paso 2

Posicionar la sartén en un fogón y añadir en 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 50mL de leche y 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. Poner a calentar el agua hasta llegue a 92°C.

# 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-](https://www.siemens-home.bsh-group.com/es/inspiracion/innovaciones/novedades-producto/tabla-temperaturas-coccion-alimentos) [producto/tabla-temperaturas-coccion-alimentos](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%](https://libroderecetas.com/como-cocinar/cortes-de-cebolla#%3A%7E%3Atext%3DSe%20cortan%20finas%20l%C3%A1minas%20de%2Crellenos%2C%20salsas%2C%20y%20aderezos) [2C%20salsas%2C%20y%20aderezos](https://libroderecetas.com/como-cocinar/cortes-de-cebolla#%3A%7E%3Atext%3DSe%20cortan%20finas%20l%C3%A1minas%20de%2Crellenos%2C%20salsas%2C%20y%20aderezos)