



Comer  
mejor  
cada



DIA

Receta

# Boloñesa de cerdo a la italiana



*Precio\**

1,00 €/ración  
3,90 €/4 raciones  
(\*precio aproximado,  
sujeto a variaciones).



*Dificultad*

Fácil



*Tiempo*

60-70 minutos



# Ingredientes:

- 80g de cebolla.
- 65g de apio.
- 65g de zanahoria.
- 400g de Cinta de lomo de cerdo en trozo.
- 200ml de de vino tinto (un vaso).
- 320g tomate triturado Vegecampo.
- 20ml de Aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar (2 cucharadas soperas).
- Pimienta negra y sal al gusto.
- 100ml de agua mineral (valorar consistencia).



# Elaboración



Con la salsa de esta receta vas a conseguir que tu plato tenga un sabor riquísimo. Te proponemos esta receta ideal para acompañar tus platos con vegetales o con alimentos ricos en hidratos de carbono, como pasta, arroz o patatas.

- Para empezar, picamos la cebolla, la zanahoria y el apio muy finito. Podemos utilizar un robot de cocina o un rallador.
- En una sartén profunda y grande echamos dos cucharadas de aceite, ponemos a fuego medio e incorporamos el picadillo de cebolla, zanahoria y apio. Dejamos sofreír las hortalizas hasta que estén blanditas.
- Picamos la carne, la añadimos al sofrito, y la sellamos un poco. Después incorporamos el vaso de vino tinto y seguimos cocinando hasta que se evapore por completo. Una vez se evapore, añadimos la sal y la pimienta al gusto.
- Calentamos el tomate triturado (para que esté a una temperatura similar a la carne y no baje la temperatura de la preparación al añadirlo). Bajamos el fuego e incorporamos el tomate, removiendo bien para que se mezcle.
- Mantenemos a fuego suave y dejamos cocinar durante al menos 30 minutos.



## Trucos y alternativas

- Esperamos hasta que la carne esté bien dorada antes de añadir el vino. Le dará ese toque dorado y muy gustoso a la receta.
- Se puede usar vino tinto o blanco. Podemos utilizar cualquier tipo de carne para elaborar esta salsa boloñesa. Pollo, pavo o ternera quedan también muy ricos.
- Si nos apetece una receta más vegetariana, podemos cambiar la carne por soja texturizada o lentejas semi trituradas. Recordemos que es importante ir variando el origen de las proteínas que consumimos.

## Aprovechamiento

- Podemos preparar la salsa boloñesa con antelación y calentaria cuando sea necesario. Se puede conservar en un recipiente de cristal, bien tapado con film transparente, durante un máximo de 2-3 días. También la podemos congelar en raciones individuales.
- Si queremos podemos combinar diferentes tipos de carne, dependiendo del precio, lo que nos permitirá ahorrar.
- Podemos usar tomates naturales, en lugar de tomate triturado. Es una buena oportunidad para utilizar los tomates que tengamos más maduros.





Comer  
mejor  
cada

**Día**