

# Espaguetis Boloñesa, My way.



Creo que cada hogar tiene dentro de su entorno culinario, una adaptación propia y personal de la gastronomía local y los sabores con los que ha crecido.

Cocidos, potajes con legumbres, pescado frito, rebozado o en cazuela; escabeches, carnes en adobo, al ajillo, con salsa o estofadas con patatas; el arroz del domingo o las migas de harina de sémola en los escasos días de lluvia, son un fijo en los hogares motrileños en los que aún se dedica tiempo a cocinar.

De todas esas recetas heredadas de la abuela o tías y que mi madre sigue a día de hoy preparando, son ahora albaceas mis hermanas mayores pues, aún volviéndome loca los guisos tradicionales y el cuchareo, uní mi vida a un centro europeo fascinado con las artes de cocinería española, pero que se come la fabada con cuchillo y tenedor.

Quizás por eso no me quedó más remedio que reinventar la cocina de mi casa y buscar alternativas ricas y nutritivas con las que cualquiera pudiera disfrutar de mi mesa.

A base de insistir e introducir algunos cambios poco ortodoxos en mis recetas, he conseguido que mi chico ame el arroz en cualquiera de sus versiones, que

prefiera el AOVE a la mantequilla y que, de vez en cuando coja la cuchara para comerse unas buenas fabes con almejas.

Pero con lo que sin duda he acertado de pleno, es con la adaptación de esta receta suya de espaguetis boloñesa, que se ha convertido en el plato de batalla favorito de todos y es por eso que he decidido elegirla como la primera de la clase del » Curso de cocina para hijos independientes» con la que pretendo enseñar a los míos a ser capaces de alimentarse bien, sin depender de los tupperes de mamá.

A estos «Espaguetis Boloñesa, My Way» quiero otorgarles además, la consideración de legado culinario familiar de los Leeuwerk-Martín que hoy tengo el placer de compartir con vosotros.

Espero que os gusten.

Besos.

## «Espaguetis Boloñesa, My Way»



# Ingredientes

Para 4 Personas:

## **Para la Pasta**

- 500 gr. de Espaguetis.
- 1 Cucharada de Sal.
- Agua.



## **Para la Salsa Boloñesa My way ( apta para celíacos e intolerantes a la lactosa)**

- 900 gr. de Tomate frito ( yo uso sin gluten y bajo en azúcar).
- 250 gr. de Champiñones.
- 1 Pimiento Verde.
- 1 Zanahoria.
- 1 Cebolla tierna o Cebolleta Mediana.
- 500 Gr. de Carne Picada.
- 1 Vaso de Leche semidesnatada sin lactosa.
- 1 Vaso de Vino Blanco.

- 4 Cucharadas de Salsa de Soja Tamari ( sin Gluten).
- 5 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1/2 Cucharadita pequeña de Comino en polvo.
- 1/2 Cucharadita pequeña de Pimienta Blanca Molida.
- Media Cucharadita de Sal.
- Media Cucharadita pequeña de Albahaca.



### **Para la Presentación del Plato**

- Queso Parmesano en Polvo.
- Hierbas Aromáticas frescas ( Albahaca ).



## **Paso a Paso**

Pelamos y cortamos los champiñones en láminas y reservamos.



Lavamos, limpiamos y cortamos en trocitos muy pequeños la cebolleta y el pimiento verde y reservamos también.



Pelamos y cortamos la zanahoria en pequeños daditos.



Y ya, con las verduras listas, podemos empezar a preparar la salsa.

Ponemos el aceite a calentar en la cazuela y, a fuego medio-alto ( en el 7 en una escala del 1 al 10). Sofreímos la cebolleta y el pimiento removiendo de vez en cuando, durante 3 minutos. Incorporamos entonces la zanahoria, la pimienta, el comino, la mitad de la sal y cocinamos removiendo de vez en cuando también, hasta que la cebolleta empiece a transparentarse.



Añadimos los champiñones y la salsa de soja, removiendo y cocinando durante 5 minutos más.

Es momento de incorporar la carne; subimos la potencia del fuego un par de puntos y sin dejar de remover la cocinamos hasta que empiece a dorarse. En ese

momento echamos la mitad de la sal que nos quedaba y el vino, mezclándolo bien con los ingredientes, y lo dejamos reducir bajando la temperatura a fuego medio.



Una vez reducido el vino, incorporamos la salsa de tomate, la leche y suavemente mezclamos. Echamos la albahaca y volvemos a mezclar muy bien hasta integrar todos los ingredientes.

Cocinamos hasta que haga chup-chup y entonces retiramos del fuego, tapamos y reservamos.



Con la salsa lista es momento de cocer la pasta.

Ponemos a hervir una olla con abundante agua. Cuando empiece a burbujear le añadimos la sal y la pasta, que removeremos para que no se apelmace y la cocemos durante el tiempo que marca el envase (el tiempo de cocción puede variar de una marca a otra).

Una vez cocida, la escurrimos y pasamos a emplatar directamente.



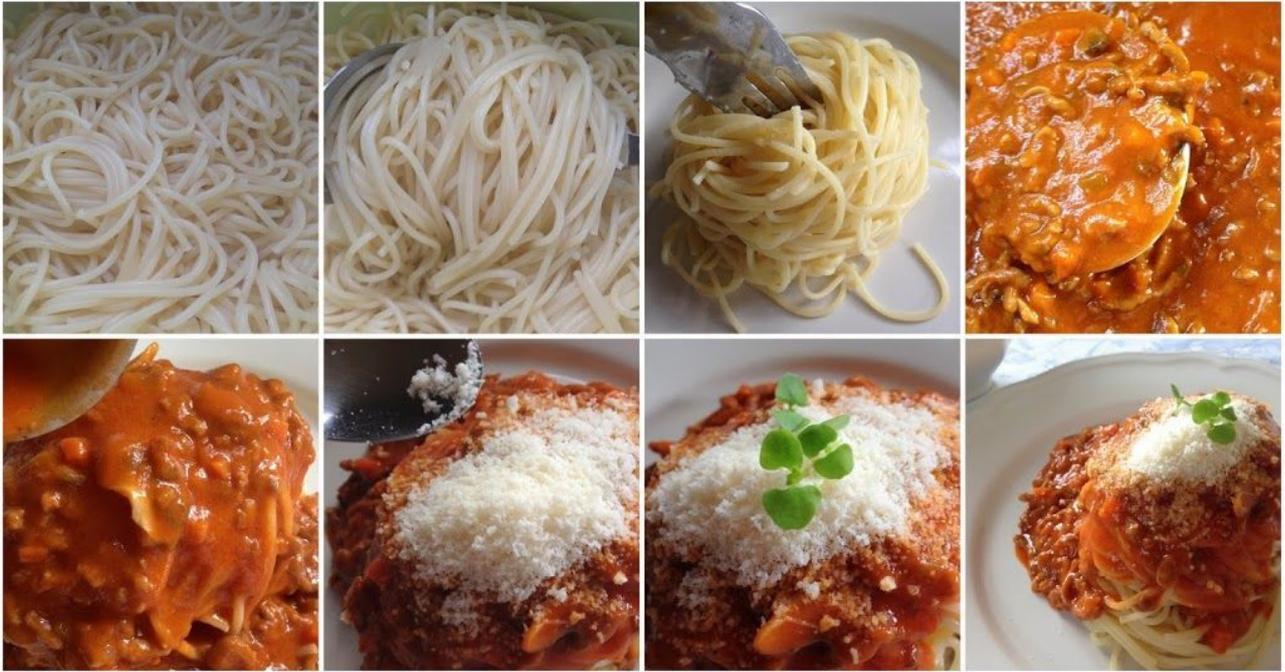
## Emplatado

Con la salsa lista, la pasta recién cocida, el queso en polvo y la albahaca pasamos a montar los platos.



Con ayuda de un tenedor grande y cuchara enrollamos una cuarta parte de la pasta y la colocamos en el centro de un plato (puedes usar si prefieres una cuchara especial para coger espaguetis).

La cubrimos con un par de cazos de la salsa boloñesa y espolvoreamos con un par de cucharaditas de parmesano en polvo. Decoramos con unos brotes u hojas de albahaca fresca y listos para comer.



Yummy!!!!







*Ya sé lo que Quiero*