



Carne Molida o Salsa Bolognese

Description

Carne Molida o Salsa Bolognese (English version below)

Ingredientes

- 500 gramos de carne molida
- 2 cebollas blancas
- 2 dientes de ajo
- 500 gramos de tomates
- Tomillo, laurel, orégano, y albahaca seca o fresca
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- Sal y pimienta al gusto.
- Y el toque secreto “una cucharadita de café instantáneo” **(opcional)**

Preparación

1. Pelar y picar finamente la cebolla y el ajo.
2. Pelar y picar finamente el tomate o usar una lata de tomates picados.
3. Colocar unas cucharadas de aceite de oliva o de girasol en una olla mediana a fuego medio.
4. Freír la cebolla y el ajo hasta que parezca transparente.
5. Añadir la carne molida poco a poco y revolver constantemente para que no se pegue.
6. Luego de que la carne este cocida añadir los tomates picados, tomillo, laurel, orégano, albahaca fresca o seca, pasta de tomate. Salpimentar al gusto.
7. Cuando haya cocinado aproximadamente unos 10 o 15 minutos la mezcla, añadir la cucharadita de café **(este le da a la salsa un sabor de ahumado especial que acentúa el sabor de los tomates)**.
8. Dejar cocinar por unos 10 minutos para que espese y revolver de vez en cuando para que no se pegue.

Acompañamientos: Pasta, Arroz blanco, Tortillas mexicanas, Nachos, Tajadas de pan o tostadas frescas, Patacones o tajadas de plátano fritas, Papas cocinadas al vapor o arepas.

Salsa Bolognese (English version)

Ingredients

- 500 grams beef mince
- 2 white onions
- 2 garlic cloves
- 500 g tomatoes
- Thyme, bay leaf, oregano, and fresh or dried basil
- 2 tablespoons tomato paste
- Salt and pepper to taste.
- And the secret touch “a teaspoon of instant coffee” **(Optional)**

Preparation

1. Peel and chop finely the onion and garlic.
2. Peel and finely chop the tomatoes or use a can of chopped tomatoes.
3. Place few spoons of olive oil or sunflower oil in a medium saucepan over medium heat
4. Fry the onion and garlic until it looks transparent.
5. Add the beef mince slowly and stir constantly to prevent sticking.
6. After the meat is cooked add the chopped tomatoes, the thyme, bay leaf, oregano, dry basil, tomato paste. Seasoning to taste with salt and pepper.
7. When you have cooked about 10 or 15 minutes the mixture, add the teaspoon of coffee **(this gives the sauce a special smoked flavour that enhances the flavour of the tomatoes).**
8. Cook for about 10 minutes to thicken, stirring occasionally to prevent sticking.

Accompaniments: Pasta, White rice, Tortillas, Nachos, Slices of fresh bread or toast, Plantains or fried plantain slices, Steamed potatoes or Arepas (Corn Cakes)