Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Ragú a la bolonyesa

+4h · 4 racions · 319 kcal

Ingredients

- **200g** d'agulla de vedella
- **100g** d'espatlla de porc
- **50g** de ventresca de porc (panceta o guancialle)
- **1** fetge de pollastre
- **1** branca d'api
- **1**-2 cebes de Figueres
- **1** pastanaga grossa
- **200**-300g de tomàquet en conserva (o si és temporada, normal)
- Brou de carn (en el meu cas pollastre)
- Vi ranci (o vi negre/blanc, al gust)
- **1** got de llet

PER RACIÓ

Proteïnes	**24 g**
Greixos	**17 g**
Hidrats	**13 g**
Fibra	**2,1 g**

Elaboració

1. La carn es pot picar a ganivet o utilitzar carn ja picada
2. Estofar el ragú unes 5-6 hores a foc lent, fins que agafi la textura desitjada
3. Va afegint brou a mesura que es redueix, per allargar la cocció i concentrar els sabors
4. Afegir un got de llet per acabar de lligar els sabors i les textures
5. Deixar reduir fins aconseguir la textura final desitjada

RECOMANACIONS

Es recomana aquesta mescla de carn i porc. En la recepta original el tomàquet és més un acompanyant.

Fet amb CookNest