Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Hélices a la boloñesa

2 raciones 685 kcal

Ingredientes

- **150**-200gr de hélices o otra pasta que os guste
- **200gr** de carne frisona picada (o la que más os guste)
- **3 dientes** de ajo
- **1** zanahoria rallada
- **½** cebolla
- **½** pimiento verde
- **½** pimiento rojo
- **1** chorrito de vino blanco
- **300gr** de tomate natural triturado
- Aove
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**33 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**84 g**
Fibra	**7,4 g**

Elaboración

1. En una sartén ponemos un chorrito de aove, cortamos los ajos, la cebolla, el pimiento verde y rojo en brunoise y agregamos a la sartén junto con la zanahoria, un poco de sal y pimienta.
2. Pochamos todo a fuego medio.
3. Cuando tengamos las verduras bien pochaditas, añadimos la carne, sal, pimienta y sofreímos, agregamos el vino blanco y dejamos hasta que reduzca.
4. Una vez reducido el vino, ponemos el tomate y seguimos cocinando hasta que lo veamos que está frito y coloradito.
5. Hervimos las hélices en una cacerola con abundante agua y sal durante unos minutos, hasta que estén al dente.
6. Retiramos el agua de la pasta y agregamos la pasta en la sartén junto con la boloñesa, mezclamos bien todo y servimos caliente.

Hecho con CookNest