Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lacitos con boloñesa arrabiata

4 raciones · 664 kcal

Ingredientes

- Pasta farfalle (lacitos)
- 1/2kg de carne picada de pollo
- 1 cebolla en brunoise
- 1 pimiento rojo pequeño en brunoise
- 1 pimiento verde en brunoise
- 3-4 ajos en brunoise
- 1 chorrito de vino blanco
- 1 bote de salsa arrabiata
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	36 g
Grasas	23 g
Hidratos	80 g
Fibra	6,7 g

Elaboración

1. Hervir la pasta en abundante agua con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva. Escurrir y reservar.
2. En una cacerola baja poner un chorrito de aceite de oliva, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, sal y pochar a fuego medio.
3. Añadir la carne, salpimentar y cuando esté doradita agregar un chorrito de vino blanco.
4. Una vez reducido el vino, verter la salsa arrabiata, saltear, incorporar la pasta y cocinar unos 3-5 min más, servir y listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya