

Tagliatelle rápidos con boloñesa de carne de cerdo con verduras y queso italiano

Familia Exprés

6



Cebolla



Zanahoria



Carne de cerdo picada



Passata de tomate



Tagliatelle fresco



Queso italiano rallado curado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, orégano.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



Existen más de 300 tipos de pasta registrados en Italia, muchos con formas muy similares pero nombres y usos distintos según la región. Pastas como los tagliatelle, fettuccine o pappardelle comparten ingredientes y formato, pero se diferencian en el ancho de la tira y en el tipo de salsas con las que se mezclan, en este caso, una sabrosa boloñesa.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, sartén, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla*	1 unidad	2 unidades
Zanahoria*	1 unidad	2 unidades
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Passata de tomate	210 gramos	420 gramos
Tagliatelle fresco* 8) 13) 15)	1 unidad	2 unidades
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	535 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3319/ 793	620/ 148
Grasas (g)	43,4	8,1
de las cuales saturadas (g)	12,2	2,3
Carbohidratos (g)	88,0	16,4
de los cuales azúcares (g)	11,7	2,2
Proteínas (g)	39,6	7,4
Sal (g)	1,3	0,2

Alérgenos

7) Leche **8)** Huevo **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **15)** Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Pela y ralla la **zanahoria**.
- Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).
- En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición.

3



Prepara la salsa

- En la sartén con la **carne** y las **verduras**, agrega la **passata de tomate** y cocina 2-3 min, hasta que se reduzca.
- **Salpimienta**, agrega el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y remueve.
- Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega los **tagliatelle** y cocina 2 min. Luego, escurre.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.

2



Cocina las verduras y la carne

- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
 - Agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y la **carne de cerdo, salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo para desmenuzar la **carne**, hasta que se dore.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4



Emplata y disfruta

- Sirve los **tagliatelle** en platos y cubre con la **salsa boloñesa**.
- Acaba agregando **queso rallado** sobre los platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

