KIKKOMAN

Boloñesa rápida con un toque de umami

Tiempo total **40 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.485 kJ / 832 Kcal

Grasas: **39 g** Proteínas: **47 g**
Carbohidratos: **72 g**

INGREDIENTES

4 porciones

300 g	de espaguetis
15 g	de aceite
125 g	de panceta, en dados
500 g	de carne picada, con aprox. un 20 % de grasa
200 g	de zanahoria (3 zanahorias medianas)
125 g	de apio (2 tallos)
125 g	de cebolla (1 cebolla pequeña)
3	dientes de ajo muy picados
100 g	de nata (10-12 % de grasa)
400 g	de tomates de lata en dados
30 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	Hojas de albahaca fresca

PREPARACIÓN

Pasos 1

Calentar el aceite a fuego medio. Añadir la carne picada y dorarla por cada lado unos 2 minutos sin separarla. Añadir la panceta y remover para separar la carne. Rehogar unos minutos hasta que la carne esté dorada. Escurrir el exceso de grasa, si es necesario, con la ayuda de un colador.

Pasos 2

Mientras, pelar la cebolla y el ajo, picarlos bien y añadirlos a la carne. Pelar las zanahorias y el apio, picarlos bien e incorporarlos también a la carne picada. Cocinar durante 5 minutos a fuego medio y moviendo con frecuencia.

Pasos 3

Incorporar los tomates, la nata y la Salsa de Soja Kikkoman. Cocinar otros 5 minutos hasta que la salsa se haya reducido ligeramente. Probar y salpimentar si es necesario.

Pasos 4

Llevar a ebullición el agua en una olla grande, salar bien y cocinar los espaguetis al dentesegún las instrucciones del envase. Escurrir los espaguetis, reservar 100 ml del agua de cocción. Mezclar los espaguetis con el agua de cocción reservada y la salsa en una sartén grande. Remover juntos un minuto a fuego medio. Distribuir los espaguetis en cuatro platos y decorar con albahaca fresca. Servir de inmediato.