

ESPARGUETE À BOLONHESA (VERSÃO "TUDO-EM-UM")



INGREDIENTES

- 450-500 G DE CARNE DE VACA EM CUBOS (OU CARNE DE VACA PREVIAMENTE PICADA)
- 180 G DE ESPARGUETE PARTIDO AO MEIO
- 1 CEBOLA
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 EMBALAGEM DE TOMATE PELADO EM PEDAÇOS (+/- 400G)
- 2 COLHERES DE SOPA DE CONCENTRADO DE TOMATE
- 400 ML DE ÁGUA
- 1 COLHER DE SOPA DE CALDO GRANULADO DE CARNE
- 2 COLHERES DE CHÁ DE MISTURA DE ERVAS ITALIANAS
- AZEITE, SAL, PIMENTA E ORÉGÃOS Q.B.

CONFEÇÃO

1. Na taça com a lâmina picadora, coloque a carne e pique na Vel. 12 durante 10 seg. Reserve. (Se usar carne de vaca já picada, salte este passo)
2. Coloque a cebola partida em quartos e os dentes de alho e pique 10 seg na Vel.11.
3. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Cubra com azeite e refogue no Programa P1 de Cozedura Lenta a 130°C, durante 5 min, com a tampa reguladora de vapor na posição "min".
4. Adicione a carne, desfaça alguns aglomerados com a ajuda da espátula e tempere com sal e pimenta. Cozinhe no Programa P1 de Cozedura Lenta a 130°C durante 5 min, com a tampa reguladora de vapor na posição "min".
5. Adicione os restantes ingredientes, juntando em último lugar a água, e cozinhe no Programa P2 de Cozedura Lenta a 95°C durante 25 min (para a massa ficar "al dente"), ou 30 min (bem cozida) com a tampa reguladora de vapor na posição "min".
6. Decorridos 5 min, carregue no "Stop" e passe a espátula para que todo o esparguete fique debaixo de água.
7. A 5 min do fim do programa, rectifique os temperos e adicione orégãos a gosto.
9. (Receita adaptada do livro "Shine with your Cuisine Companion - The Essential Guide" de Karen Shine)