



Pasta al ragù

🕒 1h

↳ 15 min preparazione + 45 min cottura



Procedimento:



- ❶ Sbucciare la carota.
- ❷ Sciacquare la carota e lavare il sedano.
- ❸ Tritare la cipolla, la carota e il sedano.
- ❹ Scaldare l'olio d'oliva in una pentola e rosolare le verdure tritate.
- ❺ Aggiungere la carne e farla rosolare a fuoco alto fino a quando diventa più chiara.
- ❻ Bagnare con il vino e lasciare evaporare.
- ❼ Abbassare il fuoco e aggiungere la polpa di pomodoro, il dado e il pepe.
- ❽ Coprire parzialmente la pentola e cuocere per circa 45 minuti. Di tanto in tanto rimestare. Se si vede che la carne si sta asciugando troppo si può aggiungere del brodo o altra polpa di pomodoro.
- ❾ Nel frattempo, portare ad ebollizione una pentola con abbondante acqua, salare e cuocere la pasta.
- ❿ Scolare la pasta, unirvi la carne e servire.

Ingredienti:

- 250-300 g di pasta (integrale o metà bianca e metà integrale)
- 350 g di carne macinata
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- ½ bicchiere di vino bianco
- 400 g di polpa di pomodoro
- ½ dado vegetale o di carne
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- sale e pepe

x 4 persone



AUTUNNO

🕒 = tempo di preparazione

🕒 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione:

🟢 = frutta e verdura

🔴 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

🟡 = farinacei

🔵 = latte e latticini