

PASTA BOLOÑESA



PARA 4 PERSONAS

Información alérgica: NO CONTIENE soja, huevo, frutos secos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

Boloñesa

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, pelados y machacados
- 250 g de carne picada (de ternera, cordero o cerdo) o lentejas marrones cocidas
- 1 pimiento rojo, bien picado
- 2-3 champiñones (opcional), bien picados
- 400 g de tomate troceado de lata
- 1 cucharadita de puré de tomate
- Una pizca generosa de orégano o especias surtidas

Pasta:

- 50 g de pasta pequeña (tipo espirales o macarrones cortos)
- 250 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada

PREPARACIÓN

1. Calienta aceite en una sartén; añade la cebolla, el ajo y la carne picada, y cocínala hasta que se dore removiendo continuamente para deshacerla bien.
2. Agrega el pimiento rojo, los champiñones (si los usas), el tomate troceado, el puré de tomate y las especias, y remueve bien. Si usas lentejas, es el momento de añadir las.
3. Espera a que hierva, y luego baja el fuego y deja que se cocine suavemente durante 45 minutos hasta que la carne picada esté tierna. Si usas lentejas cocidas, reduce el tiempo de cocción de 1 hora a 20 minutos.
4. Mientras se cocina la boloñesa, prepara la fórmula siguiendo las instrucciones del envase.
5. Vierte la pasta junto con la fórmula en una olla y cuece a fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando, hasta que la pasta haya absorbido toda la fórmula; 20-30 minutos.
6. Cuando esté lista, utiliza una cuchara para servir la pasta y la boloñesa en un bol pequeño.

CONSEJOS:

- Este plato se puede elaborar sin gluten ni trigo sustituyendo la pasta y la harina por alternativas sin gluten/trigo.
- Para ahorrar tiempo otro día, haz el doble de boloñesa y congela varias raciones.

* Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/ncFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.



ALERGIA



AlmiClub

Apoyando la Nutrición Temprana