

Sos Bolognese



Sos bolognese jest smaczny, pożywny i łatwy do przyrządzenia - nawet w środku lasu.

Podany przepis jest na 6 osób.

Zastąp jajka pomidory w puszcze koncentratem pomidorowym i wodą, można uzyskać większą ilość sosu.

Składniki

- 3 cebule
- 2 puszki pomidorów w puszcze (mogą być całe pomidory - są tańsze, i tak rozbij się pod wpływem temperatury oraz mieszania)
- 500g mięsa mielonego (można nawet z 250g)
- pół - cała garstka czosnku
- sól i pieprz do smaku
- bazylię i oregano (najlepiej świeże)

Przepis

Na niewielkiej ilości tłuszczu, usmaż cebule, a następnie

|||

Do cebuli dodaj pomidory w puszcze oraz mięso mielone (możesz najpierw podsmażyć mięso z cebulą, jeżeli chcesz; dodając go razem z pomidorami jest mniejsza szansa, że ztwardnieje).

|||

Gotuj sos przez ok. 5 min.

Dodaj czosnek, sól i pieprz.

|||

Wyciągnij garnek z ognia.

Wrzuć posiekane zioła i wymieszaj.

Podawanie

Sos bolognese dobrze smakuje podany z makaronem (spaghetti w lesie może wygenerować duży bałagan) lub podany z kromką chleba albo ziemniakami z ogniska.