

Sos Bolognese



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

Podany przepis jest na 6 osób.

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

Składniki

- 3 cebule
- 2 puszki pomidorów w puszcze (mogą być całe pomidory - soki tańsze, i tak rozbij je pod wpływem temperatury oraz mieszania)
- 500g mięsa mielonego (można nawet z 250g)
- pół - cała główka 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.

Wyciśnij garnek z ognia.

Wrzuć posiekane zioła i wymieszaj.

Podawanie

Sos bolognese dobrze smakuje podany z makaronem (spaghetti w lesie mo?e wygenerowa? du?y ba?agan) lub podany z kromk? chleba albo ziemniakami z ogniska.