18 Ιουλίου 2019

Κιμάς μπολονέζ με μπύρα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Είναι πιάτο που δεν γνωρίζει εποχές και εξίσου απολαυστικό το καλοκαίρι.

Σας δίνω την κλασική συνταγή για μπολονέζ, συνδιάστε την με τα μακαρόνια που θέλετε. Δύο είναι τα μυστικά της: ο πολύ καλός κιμάς και η μπύρα, για να ανεβάσει την γεύση.

Υλικά

1 κιλό κιμά, βιολογικό, κομμένο μία φορά
1 μεγάλο κρεμμύδι

4 σκελίδες σκόρδο
2 μεσαίες ντομάτες, ώριμες
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
1/2 κουτάκι μπύρα stella artois
1/2 κουταλάκι κανέλα βιολογική (έχει άλλο χρώμα από την κανέλα που αγοράζουμε στο σούπερ μάρκετ, είναι ξανθιά)
1 ξυλαράκι κανέλα βιολογική
1/2 κουταλάκι τζίτζερ σκόνη
1 πρέζα ζάχαρη ξανθιά
Αλάτι και πιπέρι
Παρμεζάνα για τρίψιμο

Εκτέλεση

Σε βαθύ τηγάνι ροδίστε ελαφρά το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σκόρδα
Προσθέστε τον κιμά και ανακατέψτε, ροδίστε, για 7-8 λεπτά
Προσθέστε το αλάτι, το τζίτζερ, την κανέλα σκόνη και ξυλάκι, πιπέρι
Οταν ο κιμάς ροδίσει ρίξτε τη μπύρα
Με ανοιχτό καπάκι, αφήστε τον κιμά να πάρει αρώματα και την μπύρα να εξατμιστεί για 5-6 λεπτά
Πλύντε τις ντομάτες, ξεφλουδίστε τις και κόψτες τις σε χοντρά κομμάτια, μέσα στο τηγάνι και την ελάχιστη ζάχαρη
Ροδίστε για άλλα 5 λεπτά
Βράστε 2 ποτήρια νερό και ρίξτε τα στο τηγάνι
Σκεπάστε και αφήστε τον κιμά να βράσει για 2 ώρες τουλάχιστον!
Ελέγξτε το νερό, ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο
Οι Ιταλοί συμβουλεύουν να βράζουμε τον κιμά μπολονέζ για 4 ώρες
Σερβίρετε τα μακαρόνια που έχετε επιλέξει σε βαθειά πιατέλα, ρίξτε τον κιμά από πάνω και άφθονη παρμεζάνα

Πηγή: iefimerida.gr