

Bolonhesa com um toque umami

Tempo total **40 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

3.485 kJ / 832 kcal

Gorduras totais: **39 g** Proteína: **47 g**

Hidratos de carbono: **72 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g	de esparguete
15 g	de óleo
125 g	de toucinho ou Pancetta, em cubos
500 g	de carne picada, com cerca de 20% de gordura
200 g	de cenoura (3 cenouras de tamanho médio)
125 g	de aipo (2 hastes)
125 g	de cebola (1 cebola pequena)
3	dentes de alho, picados finamente
100 g	de natas (teor de gordura 10-12 %)
400 g	de tomates de conserva em cubos
30 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u> <u>Naturalmente</u> Folhas de manjericão fresco para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aquecer o óleo a temperatura média. Adicionar a carne picada e, sem a desfazer, alourar de cada lado durante 2 minutos até ficar castanha. Adicionar o toucinho e mexer para desfazer a carne. Deixar novamente a saltear durante alguns minutos até a carne picada estar cozinhada. Escorrer a gordura em excesso, eventualmente com a ajuda de uma peneira.

Passo 2

Entretanto, descascar as cebolas e o alho, picar finamente e misturar com a carne. Descascar as cenouras e o aipo, picar finamente e misturar também com a carne picada. Deixar cozinhar durante 5 minutos, a temperatura média, mexendo frequentemente.

Passo 3

Misturar os tomates, o Molho de Soja fermentado naturalmente e as natas. Cozinhar durante mais 5 minutos até o molho estar ligeiramente reduzido. Provar e temperar eventualmente com sal e pimenta.

Passo 4

Levar a água a ferver numa panela grande, deitar uma boa quantidade de sal e cozer o esparguete “al dente” conforme as instruções na embalagem. Escorrer o esparguete e reservar 100 ml da água de cozer. Misturar numa frigideira grande o

esparguete com a água de cozer reservada e o molho. Mexer tudo durante um minuto a temperatura média.

Passo 5

Distribuir o esparguete por quatro pratos e decorar com manjericão fresco. Servir imediatamente.