

21 Οκτωβρίου 2018

Μπολονέζ με κιμά κοτόπουλου και σάλτσα γιαουρτιού

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Μακαρόνια με κιμά, τα λόγια είναι περιττά. 100% μαμαδίστικο φαγητό!

Υλικά

500 γρ. ζυμαρικά της αρεσκείας μας

500 γρ. κιμάς από κοτόπουλο (κατά προτίμηση ανάμεικτος από μπούτι και στήθος)

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, τριμμένο στη χοντρή πλευρά του τρίφτη

60 ml ελαιόλαδο

70 ml λευκό, ξηρό κρασί

2 μέτριες ώριμες ντομάτες, καθαρισμένες και τριμμένες στη χοντρή πλευρά του τρίφτη

1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο, τριμμένο

1/4 κουτ. γλυκού κανέλα, σε σκόνη (προαιρετικά)

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σάλτσα γιαουρτιού

250 γρ. στραγγιστό γιαούρτι

1 σκελίδα σκόρδου, λιωμένη (προαιρετικά)

ελάχιστο μοσχοκάρυδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Διαδικασία

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε τον κιμά μαζί με το κρεμμύδι για περίπου 7 - 8 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα,

μέχρι ο κιμάς να γίνει σπυρωτός και να αποκτήσει ένα ανοιχτό μπεζ χρώμα και το κρεμμύδι να μαλακώσει. «Σβήνουμε» με το κρασί και βράζουμε για περίπου άλλα 2 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε την ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, την κανέλα (αν βάλουμε) και νερό τόσο ώστε να τον καλύψει, και μαγειρεύουμε για περίπου 15 - 20 λεπτά, μέχρι να γίνει ο κιμάς και να μελώσει η σάλτσα.

Εν τω μεταξύ, σε μια βαθιά κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα σουρώνουμε και τα κρατάμε στην άκρη. Σε ένα μικρό μπολ σερβιρίσματος βάζουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα γιαουρτιού, προσθέτουμε 50 ml νερό και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι για περίπου 1 - 2 λεπτά, μέχρι να προκύψει μια παχύρρευστη σάλτσα. Σερβίρουμε τα μακαρόνια σε βαθιά πιάτα, περιχύνουμε με την μπολονέζ και γαρνίρουμε κάθε μερίδα με 1 κουταλιά σάλτσα γιαουρτιού ή τη βάζουμε σε μπολ για να βάλει ο καθένας όση θέλει στο πιάτο του.

Πηγή: gastronomos.gr