

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 μύρα 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 τζιτζερ 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 τζιτζερ, την κανέλα σκόνη και ξυλάκι, πιπέρι

Όταν ο κιμάς ροδίσει ρίξτε τη μύρα

Με ανοιχτό καπάκι, αφήστε τον κιμά να πάρει αρώματα και την μύρα να εξατμιστεί για 5-6 λεπτά

Πλύντε τις ντομάτες, ξεφλουδίστε τις και κόψτε 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