

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](http://iefimerida.gr)