

Bolognese veloce al gusto Umami

Tempo totale **40 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.485 kJ / 832 kcal

Grassi: **39 g** Proteine: **47 g**
Carboidrati: **72 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Pasta:

300 g di spaghetti
15 g di olio
125 g di speck o pancetta, a tocchetti
500 g di carne macinata, grassa circa al 20%
200 g di carote (3 medie)
125 g di sedano (2 coste)
125 g di cipolle (1 piccola)
3 spicchi d'aglio, tritati finemente
100 g di panna (10-12 % di contenuto grasso)
400 g di pomodori a dadini in lattina
30 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Per guarnire:

foglie di basilico fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Scaldare l'olio a fiamma media. Aggiungere la carne macinata e farla scottare per 2 minuti su entrambi i lati, senza frantumarla, finché risulterà dorata. Aggiungere lo speck e girare, per disgregare bene la carne. Lasciare cuocere per alcuni minuti, finché la carne macinata sarà ben cotta. Rimuovere il grasso in eccesso, eventualmente con un colino.

Passaggio 2

Nel frattempo, pelare cipolla e aglio, tritare finemente e aggiungere alla carne macinata. Pelare carote e sedano, tritare finemente e aggiungere anche questi alla carne macinata. Lasciar cuocere per 5 minuti a fuoco medio, mescolando di frequente.

Passaggio 3

Mescolare i pomodori, la salsa a fermentazione naturale Kikkoman e la panna. Lasciar cuocere altri 5 minuti, finché la salsa si sarà leggermente ridotta. Assaggiare ed eventualmente aggiustare di sale e pepe.

Passaggio 4

Portare a ebollizione l'acqua in una grande pentola, salare per bene e cuocere gli spaghetti al dente, secondo le istruzioni. Scolare gli spaghetti, conservando 100 ml di acqua di cottura. Mescolare gli spaghetti con l'acqua di cottura e la salsa,

all'interno di una grande padella. Mescolare a fuoco medio per circa un minuto. Suddividere gli spaghetti in quattro piatti e guarnire con basilico fresco. Servire immediatamente.