

Salsa italiana de carne a cocción lenta

Esta receta, para la que solo se necesita una olla, se prepara rápido y es una maravillosa salsa para pastas o lasañas.

Rinde para: 6 a 8 porciones aproximadamente.

Tiempo: 30 minutos de preparación y un mínimo de 3 horas en el Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable.

Ingredientes	Cantidad	Gramos	Onzas
Salchicha italiana, dulce o picante	¼ de kg (1,5 lb)	225	8
Carne de res, magra y molida	½ kg (1 lb)	450	16
Aceite de oliva	3 cucharadas	45	1,6
Cebolla, picada	1 taza	142	5
Dientes de ajo, picados	4	20	0,7
Pimiento verde, picado (opcional)	½ taza	70	2,5
Albahaca	2 cucharaditas	2	0,07
Orégano	1½ cucharaditas	1	0,03
Hojas de laurel	2	1	0,03
Sal	2 cucharaditas	12	0,4
Puré de tomate	1 lata	820	29
Pasta de tomate	1 lata	170	6
Vino tinto	2 cucharadas	30	1
Tomates, recién picados	1 taza	200	7
Pimienta negra	¼ de cucharadita	0,7	0,02
Perejil, recién picado	½ taza	15	0,5
Champiñones, picados gruesos (opcional)	½ taza	39	1,4
Queso parmesano o romano, rallado	½ taza	50	1,8

Equipos: Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable Brød & Taylor; olla alta de metal con tapa y asas cortas, con capacidad para 6 a 8 litros y de menos de 20 cm (8 pulgadas) de altura. Al tener menos de 20 cm (8 pulgadas), la olla podrá entrar en el centro del Fermentador durante la cocción lenta.

Nota: También se pueden usar los modelos originales del Fermentador y Caja de Cocción Lenta Plegable (FP-101 y FP-201). Configura el Fermentador a 49 °C (120 °F) y pon la olla directamente sobre su placa base. Sigue las instrucciones de la receta.

Empezar. Retira la bandeja de agua y la rejilla del Fermentador. Selecciona el modo “Cocción Lenta”. Configura la temperatura a 90 °C (195 °F).

Cocinar los primeros ingredientes. En la olla, pon a calentar el aceite de oliva en la estufa a fuego medio y luego añade la cebolla, el ajo y el pimiento verde. Cocínalos hasta que se ablanden, lo cual tomará unos 8 minutos.

Añadir las especias. Añade las especias a los ingredientes de la olla y mézclalas bien.

Añadir la carne. Añade la carne y la salchicha. Cocínalas durante unos 4 minutos a fuego medio y revuélvelas ocasionalmente.

Añadir los ingredientes de tomate, la pimienta y los champiñones. Añade el puré de tomate, la pasta de tomate, los tomates picados, el vino tinto y mézclalo todo. Añade la pimienta negra con los champiñones.

Iniciar la cocción lenta. Pasa la olla al Fermentador Plegable y ponla a cocción lenta por un mínimo de 3 horas.

Consejo: Con cuidado, pon la olla en el centro de la base del Fermentador y evita arrastrarla para no rayar la superficie de aluminio de la base. Los rayones no perjudican el funcionamiento del Fermentador, solo su estética. Poner una hoja de papel aluminio sobre la placa base del aparato también la protegerá de posibles derrames.



Servir. Disfrútala servida sobre pasta con queso parmesano rallado encima y decorada con perejil fresco.