Jedno danie na kilka sposobów – sos bolognese

Przygotuj i zamroź sos, z którego później szybko przyrządzisz smaczny posiłek. Z podanych proporcji uzyskuje się 2 porcje.

Sos bolognese

8 porcji
Przygotowanie: 20 minut
Gotowanie: 1 i 1/2 godziny

2 łyżki oliwy z oliwek
2 cebule, drobno posiekane
3 łodygi selera naciowego, drobno pokrojonego
2 marchewki, starte
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
500 g mielonej wołowiny
500 g mielonej wieprzowiny
1 i 1/2 szklanki wywaru wołowego
800 g krojonych pomidorów z puszki
1/4 szklanki koncentratu pomidorowego
1 łyżeczka suszonego oregano

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni z grubym dnem na niewielkim ogniu. Wrzucić cebulę, selera, marchewkę oraz czosnek i smażyć 10 minut, często mieszając, aż warzywa będą miękkie i lekko przyrumienione. Dodać oba rodzaje mięsa i smażyć, aż się przyrumieni, rozdzielając grudki drewnianą łyżką.
2) Dodać wywar, pomidory, koncentrat pomidorowy oraz oregano i wymieszać. Gotować pod uchyloną pokrywą godzinę.
3) Jeśli sos będzie zbyt rzadki, zdjąć pokrywę i gotować jeszcze 10 minut, aż odparuje i lekko zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem.
4) Aby zamrozić, ostudzić całkowicie, a potem nałożyć do szczelnych pojemników lub torebek, dzieląc na pojedyncze lub

podwójne porcje. Umieścić karteczkę z datą i nazwą potrawy. Przechowywać w zamrażalniku do 3 miesięcy. Przed użyciem rozmrozić w kuchence mikrofalowej lub zostawiając na noc w lodówce.

Dania z bolognese

Chili con carne lub tacos
Rozgrzać łyżeczkę oleju na głębokiej patelni na niewielkim ogniu. Wrzucić wyciśnięty ząbek czosnku, łyżeczkę mielonego kminu rzymskiego i 1/2 łyżeczki chili w proszku. Smażyć, mieszając, 30 sekund. Dodać sos bolognese, 250 g przepłukanej i odsączonej fasoli kidney z puszki oraz 125 g odsączonej kukurydzy z puszki. Zagotować na wolnym ogniu i gotować 2 minuty. Podawać z chipsami nachos lub tortillą i kleksem z kwaśnej śmietany albo w podgrzanych twardych tortillach do tacos z dodatkiem porwanej sałaty, pokrojonych pomidorów i startego sera.

Wiejskie zapiekanki
Rozgrzać mocno grill. Obrać 500 g ziemniaków, pokroić na kawałki wielkości 2 cm, wrzucić do garnka i zalać wodą. Doprowadzić do wrzenia i gotować 10 minut, aż będą miękkie. Odcedzić, a następnie i utłuc, dodać łyżkę masła oraz 1/4 szklanki mleka. Doprawić solą i pieprzem. Odgrzać w garnku sos bolognese. Dodać łyżkę sosu pieczeniowego w proszku, 2 łyżeczki sosu worcester i 1/3 szklanki mrożonego zielonego groszku. Nałożyć bolognese do dwóch kokilek o pojemności 250 ml i przykryć purée ziemniaczanym. Grillować 8 minut, aż lekko się przyrumieni.

Musaka z wołowiną
Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Ułożyć warstwę grillowanych plasterków bakłażanów w naczyniu żaroodpornym o pojemności 1 litra i wymiarach około 20 x 15 x 5 cm. Przykryć połową sosu bolognese. Nałożyć kolejną warstwę bakłażanów i resztę sosu. Rozpuścić 11/2 łyżki masła w małym garnku na wolnym ogniu. Wsypać łyżkę mąki i zasmażać, mieszając, minutę.

Wlać stopniowo szklankę mleka, cały czas mieszając, aż beszamel będzie jednolity. Dodać małą szczyptę gałki muszkatołowej i doprawić solą. Rozprowadzić beszamel po warstwie bolognese i posypać 1/2 szklanki startego sera cheddar. Piec 15 minut, aż lekko się przyrumieni. Kucharz radzi. Można kupić gotowego grillowanego bakłażana – potrzeba około 25 g lub pokroić w plasterki dużego bakłażana, posmarować olejem i ugrillować lub usmażyć na patelni, aż będzie miękki i lekko przyrumieniony.

Łatwa lasagne

Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Natłuścić naczynie żaroodporne o pojemności 1 litra i wymiarach około 20 x 15 x 5 cm. Ułożyć warstwę płatów lasagne niewymagających gotowania (250 g), przycinając w razie potrzeby. Posmarować połową sosu bolognese, ułożyć kolejną warstwę lasagne. Rozgnieść w misce 150 g sera ricotta z 45 g młodego szpinaku, aby się połączyły. Dodać szczyptę gałki muszkatołowej, sól i pieprz, rozsmarować na płatach. Nałożyć następną warstwę płatów i resztę sosu i przykryć ostatnią warstwą płatów. Posmarować sosem pomidorowym do makaronu (3/4 szklanki) i przykryć folią aluminiową lekko posmarowaną olejem. Piec 30 minut, zdjąć folię, posypać 1/3 szklanki startego parmezanu i piec jeszcze 15 minut, aż lekko się przyrumieni.

Wołowina z ryżem na sałacie

Wrzucić 1/3 szklanki długoziarnistego ryżu do garnka wrzątku i gotować 10 minut, aż będzie miękki. Starannie odcedzić. Odgrzać pojedynczą porcję sosu bolognese w garnku lub kuchence mikrofalowej. Wymieszać z ryżem i odstawić, żeby przestygł. Dodać łyżkę słodkiego sosu chili i 2 łyżeczki sosu sojowego. Podawać w „koszyczkach” z sałaty lodowej.

Fot. Adobe Stock