

Вкуснейший соус «болоньезе»



На 100 грамм:
Калорийность: **98,6 ккал.**
Белки: **6,09 г.**
Жиры: **6,43 г.**
Углеводы: **2,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshij-sous-boloneze/>

Ингредиенты:

- 250 г говяжьего фарша
- 8 шт. свежих помидоров
- 1 крупный зубчик чеснока
- 100 г тертого сыра (пармезан)
- 1/2 стакана красного вина
- базилик, орегано, черный перец по вкусу

Приготовление:

Говяжий фарш обжариваем на сковороде на оливковом масле.

Вливаем вино и разминаем комочки. Необходимо, чтобы жидкость выпарилась.

Далее добавляем нарезанные кубиками помидоры (предварительно помидоры ошпариваем кипятком и снимаем с них кожицу). Все перемешайте и тушите на медленном огне около 25-30 минут.

После этого в смесь добавляем измельченный чеснок, базилик, орегано, черный перец. Томим около 10 минут.

Соус добавляем к пасте и посыпаем сверху тертым сыром.