



reteta-video.ro

Sos Ragu alla Bolognese (Sos din Carne Tocata)

Sosul bolognese sau **sos ragu alla bolognese** este una dintre rețetele clasice ale bucătăriei italiene. În mod tradițional, sosul cu carne tocată și suc de roșii, ingredientele sale de bază, este un **sos pentru paste sau lasagna**.

Secretul acestui **sos ragu bolognese** constă în fierberea îndelungată, lentă, la foc mic și cu răbdare. În principiu, rețeta și metodele de pregătire sunt extrem de simple, **sosul de roșii cu carne tocată** se gătește aproape singur, dar are nevoie de mai multe ore. Ca un amator, eu prefer să-l pregătesc în cantități mai mari și să-l pastrez, fie în frigider, fie în congelator. Asta pentru că uneori nu am timp sau cîștig stau ore bune în bucătărie și să fierb **sosul de carne pentru paste**. Dar nici nu vreau să-l cumpăr din magazine, gata făcut la borcanele primul rand, gustul și aroma unui sos făcut în casă sunt incomparabile și nici nu conține ingrediente cu denumiri ciudate pe care nu le pronunț.

E drept că necesită un timp lung de preparare, dar e un timp în care doar supraveghez **sosul de carne tocată pentru paste** să nu se arză prea mult și amestec în tigaie din când în când. Cât timp sosul fierbe la foc domol, pot să fac orice altceva, chiar și să bag o prajitură în cuptor 🍪.

Se spune că fierberea acestui sos ragu era incredibil de lentă, pentru că îl găteau încet pe un resou mic montat în ghereta intrare. Există numeroase variante, drept să vă spun nu știu care este rețeta originală de sos bolognese, vorba aceea: "cate boala atatea obiceiuri". Ce pot însă să vă zic sigur este că, după 3 ore de gătit, sosul suferă o transformare spectaculoasă! Ce arome și căldură! Îți vine să uiti că aveai în plan să faci **sosul pentru lasagna** și îți vine să bagi în tigaie un colț de pâine (dar să nu mai spuneti la nimeni că așa!!!)

Vă mai spun un secret: eu pregătesc **sosul de paste cu carne tocată** toamna, iarna și primăvara, până când vine caldura. E practic să scoti din congelator o caserolă de sos bolognese din carne tocată sau un borcan din camara și să-l pui peste niste paste. Asta fie că e prea cald afară ca să stai lângă aragaz, fie că ajungi acasă după o zi aglomerată și nu prea mai ai chef de nimic, dar tot îți este.

Știu, timpul ne "omoară" pe toți, însă într-un weekend mai liniștit, faceți un efort și pregătiți-l acasă! Chiar merita! Să vă fie de folos!

Alte rețete specifice bucătăriei italiene găsiți aici:

[Porchetta-Rulada de Porc la Cuptor](#)

[Pui Vanatoresc \(Pui alla Cacciatora\)](#)

[Frittata cu Mozzarella](#)

[Salata Panzanella \(Salata de Rosii si Paine\)](#)

[Tort Tiramisu](#)

[Panna Cotta cu Vanilie si Fructe](#)

INGREDIENTE:

1 kg carne tocată de vită sau amestec de porc și vită
2 cepe medii
2 morcovi medii
2 tije de apio
700 ml de passata
40 ml de ulei de masline
200 ml de vin alb sec
600 ml de supă de vită, de pui sau de legume (sau apă fierbinte)
o linguriță cu oregano (optional)
sare
piper proaspăt măcinat

SFATURI:

1. Carnea pentru sosul de paste. Cele mai multe rețete recomandă folosirea carnii de vită sau de porc în combinație cu panceu și fel de slaninuță din piept de porc sărat, condimentat și uscat, însă sunt numeroase variante: cu carne de porc, pui, curcan sau găscă. Eu fac sosul cu un amestec de carne tocată de vită și porc, din care cam 70% carne de vită.

2. Reteta de sos ragu alla bolognese inregistrata in 1982 de delegatia bologneza a institutiei Accademia Italiana della Cucina, sp urmatoarele ingrediente: carne de vita macinata, pancetta, ceapa, morcovi, telina apio, pasta de tomate, vin rosu si, optional, lap smantana sau supa de carne.

3. Daca vreti sa faceti **sosul cu carne de vita** si pancetta, aceasta se taie in cubulete si se rumeneste in putin ulei de masline.

4. In loc de **pancetta**, puteti folosi piept de porc crud sau bacon, kaiser.

5. Legumele pentru sosul de rosii si carne pentru paste sunt ceapa, morcovii si telina, insa se pregateste si cu ardei sau **ciuperci** p **a imbogati sosul.**

6. Uleiul de masline poate fi utilizat simplu sau combinat cu unt (jumătate din cantitate ulei de masline si 30 g de unt).

7. Passatta poate fi inlocuita cu rosii in suc propriu sau un sos de rosii gros, facut in casa. Daca aveti rosii proaspete, merg foarte b

8. Supa de vita poate fi inlocuita cu supa de pui, supa de legume sau chiar si cu apa calda.

9. Vinul alb sec poate fi inlocuit cu vin rosu.

10. Condimente. Desi in reteta originala de sos bolognese se adauga doar sare si piper proaspat macinat, eu am pus si o lingura oregano. Puteti sa folositi cimbru, frunze de dafin sau, daca vreti, si usturoi zdrobit.

11. Daca vreti, pentru a echilibra aciditatea rosiilor, puteti adauga in sos o lingurita cu zahar sau 100 ml de lapte dulce.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire legume pentru sos de paste.

Tocam marunt ceapa. Taiem morcovii si tijele de telina in cubulete.

Intr-o tigaie, cratita antiaderenta punem uleiul de masline.

In uleiul incalzit punem ceapa, morcovul si telina.

Amestecam din cand in cand si calim legumele la foc mic, cat sa se inmoaie, fara sa se rumeneasca (cam 6-7 minute).

2. Pregatire sos de carne tocata pentru paste si lasagna.

Cand legumele sunt usor moi, adaugam carnea tocata.

Marim focul la mediu si cu o lingura din lemn desfacem cocoloasele de carne si amestecam bine. Amestecam pana cand carnea se deschide la culoare si nu mai avem urme de carne cruda. In tot acest timp zdrobim continuu bulgarasii de carne.

Calim carnea impreuna cu legumele pana cand lichidul lasat de carne se evapora si avem un amestec uniform.

Turnam vinul alb sec, marim focul la mediu spre mare, ca sa se evapore alcoolul si sa ramana doar aroma din vin si fierbem 2-3 minute.

Reducem focul la mediu si adaugam passatta.

Condimentam cu sare, piper proaspat macinat si oregano.

Turnam 300 ml de supa de vita calda si amestecam bine.

3. Gatire sos de carne tocata cu suc de rosii.

Acoperim tigaia, cratita cu un capac si lasam sosul sa fiarba la foc mic 90 de minute, amestecand din cand in cand.

Sosul trebuie sa fie destul de fluid, pentru ca din acest moment il fierbem pe foc foarte mic (abia abia sa clocoteasca) cel putin o ora. Adaugam jumatate. In tot acest timp doar amestecam, din cand in cand.

Daca scade, mai adaugati supa sau apa calda.

Dupa cele 90 de minute, sosul a scazut.

Completam cu 300 ml de supa sau apa calda si lasam din nou la fiert alte 90 de minute, la foc foarte mic, cu capac, amestecand o data la fiecare 15 minute si verificand sa nu scada si sa se prinda de cratita.

Amestecam si desfacem cocoloasele de carne (daca mai sunt).

Gustam si mai condimentam, daca e nevoie, apoi il putem servi.

4. Servire si pastrare.

Sosul bolognese merge de minune cu paste: tagliatelle, pappardelle, fettuccine, rigatoni, penne sau canneloni, asta desi la nivel mondial lumea stie de spaghetti a la bolognese. Este perfect pentru lasagna insa adaptat gusturilor romanesti poate fi servit si alaturi de o carne de musaca, clatite cu carne la cuptor, placinta cu carne, chiar cu cartofi fierti sau rumeniti la cuptor.

Pentru ca este un sos fiert indelung, eu prefer sa-l fac in cantitati mari, asta pentru ca se poate pastra in frigider 4 zile, in borcane inlocuind capacul cu unul ermetic.

Poate fi congelat in pungi sau cutii, pe care scrieti data si cantitatea, 3-4 luni.

La fel de bine, puteti pune sosul ragu in borcane sterilizate, exact asa cum procedati cu orice conserva pentru iarna. Dupa ce inlocuim capacul cu unul ermetic borcanele cu capace sterilizate le puneti sa fiarba in bain-marie timp de 45-50 de minute (din momentul in care apa incepe sa fiarba). Lasati borcanele in oala pana se racelesc complet si a doua zi le puneti intro camara racoroasa, unde rezista 2-3 luni.

SFATURI:

1. Daca vreti sa folositi si cubulete de pancetta, bacon sau kaiser, le puneti sa se rumeneasca si sa-si lase grasimea in putin ulei de masline. Apoi le scoateti pe o farfurie acoperita cu servetele de hartie absorbanta. Pancetta se adauga apoi in sosul de carne impreuna cu sucul de rosii si supa calda.

2. Daca doriti un sos mai fin, puteti rade morcovii.

3. La fierbere, o sa vedeti, carnea tocata are tendinta sa se adune. Trebuie sa zdrobiti continuu bulgarasii de carne, astfel incat sa creeze o textura cat mai marunta si mai uniforma, specifica unui sos ragu bolognese.

4. Nu renuntati la vin, chiar daca faceti sosul de paste pentru copii. In 2-3 minute de fierbere la foc mare, alcoolul se evapora complet si sos ramane doar aroma.
5. Desi sosul bolognese contine carne tocata, care intr-o ora ar trebui sa fie gatita, prin fierberea lenta toate aromele se combina.
6. Daca folositi supa, este deja sarata, asa ca tineti cont de acest lucru atunci cand condimentati sosul pentru paste.
7. Sosul de carne tocata pentru paste si lasagna poate fi facut si la slow cooker, la temperatura mica, timp de 6 ore.
8. Daca pe durata gatirii sosul cu carne da semne ca scade prea mult, lichidul trebuie completat cu supa sau apa fierbinte si gati la continuare, sub capac.
9. Daca sosul nu este destul de scazut, il mai lasam sa fiarba putin fara capac, pana cand are consistenta dorita.
10. Sosul nu trebuie sa fie foarte zemos. Bucatelele de carne trebuie sa fie fragede, sa nu se mai simta aproape deloc.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Sos de Carne Tocata cu Suc de Rosii pentru Paste si Lasagna - Sos Ragù Bolognese*.
POFTA BUNA!