



INGREDIENTES:

- **1º Paso:**
- 150 gramos de champiñones
- 1 pimiento verde pequeño de freír
- 1 cebolla unos de 200 gramos
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de apio
- 5 ó 6 zanahorias
- un chorrito de vino tinto (opcional)



- **2º Paso:**
- 50 gramos de aceite
- 500 gramos de carne picada
- 1 bote de tomate triturado grande, de unos 500 gramos
- 1 poco de orégano (1/2 cucharadita)
- 2 pastillas de caldo ó una cucharadita de postre de sal
- 1 hoja de laurel (opcional)
- pimienta negra en polvo



ELABORACION:

1. Poner todos los ingredientes del **1º Paso** por el orden indicado en el vaso Thermomix y **programar 4 segundos a velocidad 5**

2. Añadir el tomate triturado y **triturar 15 segundos a velocidad 6**. Mirar si esta todo trituradito si queda algún trozo **darle uno o 2 segundos más**

a la misma velocidad

y echarle el chorrillo de vino tinto si lo hay.

3. Incorporarle el aceite, y **sofreír 5 minutos a temperatura 120 grados, velocidad 1.**

4. Al acabar el tiempo, echar la carne picada, la sal o pastillas de caldo desmenuzadas, el orégano, la pimienta, la hoja de laurel (opcional), mezclar muy bien todo con la salsa con ayuda de la espátula para que no queden bolas, y **sofreír 25 minutos a temperatura 120 grados, velocidad 2.** Probar si está bien de sal, y si no rectificar la sazón

5. Sugerencia: Se puede tener hecha y congelarla en recipientes pequeños y la tendremos siempre que la necesitemos para espaguetis, macarrones, lasaña, etc. Incluso añadiéndole mas tomate a la hora de gastarla, para que quede menos espesita (está muy concentrada)

·
¡Lista y riquísima!

NOTA: Cuando en el Thermomix TM5 o TM6 pone sofreir o freir a 120 grados en la TM31 hacerlo en temperatura Varoma.