



Ragu de pavo y docena de magdalenas de plátanos y nueces

Ragu de Pavo

ingredientes

- 1 libra de carne de pavo, orgánica o carne de pavo oscura
- 2 latas de 15 onzas de tomates ciruela italianos
- 2 latas de 15 onzas de tomates italianos
- 1 zanahoria, pelada y cortada
- 2 cebollas medianas, o 3 cebollas pequeñas, peladas y cortadas
- 2 ramitas de romero
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- Sal y pimienta
- 1 copa de vino tinto
- 1 pizca de pimentón
- Aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, pelados y cortados finos

preparación

1. Echar aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Añadir zanahorias, cebolla, ajo y deja que se cocine durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén blandos.
3. Introducir pimentón e hinojo.
4. Mientras, en una sartén a fuego medio, agregar aceite de oliva y la carne de pavo picada. Añadir también el romero. Asegúrate de que esté dorado alrededor, y luego introducirlo todo el sofrito.
5. Sazonar con pimienta y Fleury de sel (Hay un tipo que me gusta con Hierbas de Provenza)
6. Introducir los tomates, hervir la salsa y luego agregar una copa de vino tinto (pero, que el vino no sea tan barato que no te lo tomarías, ¡un buen vino es necesario para una buena salsa!)
7. Deja que se hierva durante unos cuantos minutos. Bajar la temperatura a fuego lento, y cubrir la sartén parcialmente. Dejarlo así durante 2.5-3 horas, sigue mezclando de vez en cuando.

Servir con pasta *rigatoni* con queso parmesano.

*He leído en el libro de cocina de Giorgio Locatelli que la carne se dora más rápidamente cuando se fríe a temperatura ambiente. Y tiene toda la razón (obviamente); el pavo se dora rápidamente y profundamente, dándole un sabor riquísimo.