

Kalabazinezko espagetiak saltsa bolognarragaz

Elena Aymerichren errezeta

SARRERA

Errezeta honen espagetiak, kalabazin banda estuak izango dira. Beraz, gure seme-alaben dietan, ezkutuan, gari-pastaren ordean, hain osasuntsua dan ortuaria sartuko da

Kalabazinak, elikagai-zuntz ugari eta burdina, azido foliko, manganeso eta potasioa bezalako minerala dau. Bitaminei jagokenez, kalabazinean A eta C bitamina dira nagusi. Dana dala, nutriente honeei etekina aterateko badogu zenbait amarru:

- 1- Kalabazinak osorik garbitu ondoren, ebagi.
- 2- Kalabazinak prestatu eta jan baino apurtxo bat lehenago zuritu eta zatitu.
- 3- Nutrienterik ez galtzeko, barazkia egosi beharrean, salteatu egingo dogu, errealditxo bat bakarrik emonez.

Gainera, plater hau aproposa da glutenarekiko intolerantzia dabenentzat.

DENBORA :

1h y 30 min

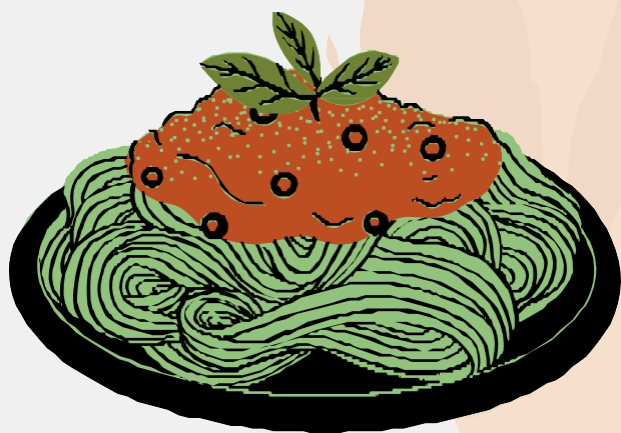
ZAILTASUNA :

Gitxi

ZENBATENTZAT:

4 lagun





Kalabazinezko espagetiak saltsa bolognarragaz

Elena Aymerichren errezeta

OSAGAIAK

kalabazinak --- 3
 Berakatz-aleak --- 2
 Txahal-okela txikitua --- 500g
 ardo baltza --- 50ml
 okela-salda --- 200ml
 Tomate kontzentratua --- 4
 koilarakada handi
 Kipula --- 2
 Azenario --- 2

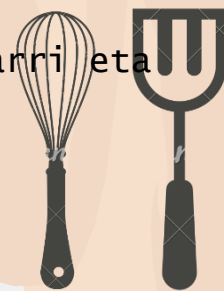
Gatza
 Piperbaltza
 Oreganoa
 Parmesano gazta
 arraspatua
 oliba olioa

olio apur bat bota orduko, zartagina sutan jarriko dogu, kipula bota eta astiro-astiro bigunduko jaku bertan. Hau lortuta, azenarioa gehituko deutsogu, su motelean jarri eta egiten itziko dogu.

Txahal-okela txikitua gehituko deutsogu zartaginean dagoan kipulari. Gatza, piperbaltza eta oreganoa bota ondoren, okela gorritu arte itziko dogu. Ardo baltza botatzeaz batera, suaren temperatura igon egingo dogu, ardoa lurrundu arte. Jarraian, okela-salda eta tomate-kontzentratua botako deutsagu ordu batez gitxi gorabehera ez su motelean, ez su bizian egosten itziz.

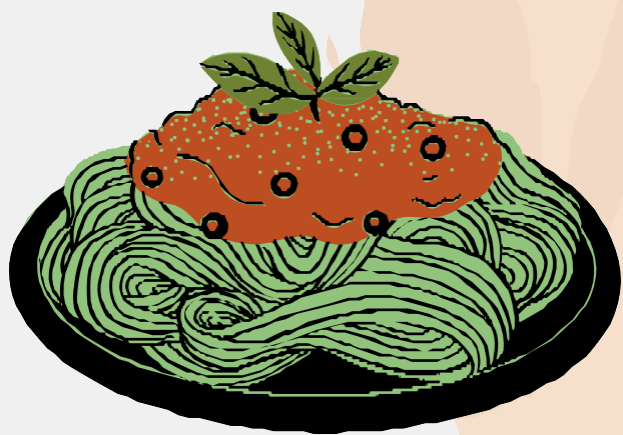
Bolognarra prest egon baino 20 minutu lehenago, kalabazinezko espagetiak prestatuko doguz, hau da, olio apur bategaz, minutu batzuetan, zartaginean su motelean salteatuko doguz puntu-puntuan egon arte.

Zartaginetik atera eta ur asko dabela ikusten badogu, iraztontzian jarri eta ura kenduko deutsegu.



ZELAN EGIN

Kalabazin bandak mandolinaz moztu eta gorde. Bitartean saltsa bolognarra prestatuko dogu. Horretarako, kipula eta azenarioa zuritu eta txiki-txiki egingo dogu Berakatz-aleak zuritu ondoren, jakera fin eta gozoagoa lortzeko, jo-jo



Kalabazinezko espagetiak saltsa bolognarragaz

Elena Aymerichren errezeta

Saltsa bolognarra prest dagoanean, sutatik atera eta gainetik banatu bezain laster, platereratu egingo doguz kalabazinezko espagetiak. Plater hau, parmesano gazta arraspatua eta piperbaltz eihoa gainetik zabalduz aterako dogu mahaira.

