

Espaguetis de calabacín con salsa boloñesa

Receta de: Elena Aymerich

INTRODUCCIÓN

Los espaguetis de esta receta son tiras finas de calabacín, así se sustituye la clásica pasta de trigo y se consigue incluir esta verdura tan saludable, de una manera camuflada, en la dieta de nuestros hijos.

El calabacín contiene abundante fibra y minerales como hierro, ácido fólico, manganeso y potasio. Entre las vitaminas se encuentran en mayor medida la vitamina A y vitamina C. Debemos tener en cuenta que para poder aprovechar estos nutrientes tenemos que seguir unos pequeños trucos:

- 1- Lavar los calabacines enteros y cortarlos después.
- 2- Pelar y trocear los calabacines justo antes de su consumo o elaboración.
- 3- Vamos a saltear la verdura y de esta manera provocaremos menores pérdidas de nutrientes que al hervirlas ya que los calabacines se cocinan ligeramente.

Además, cabe destacar que es un plato ideal para intolerantes al gluten.

TIEMPO :

1h y 30 min

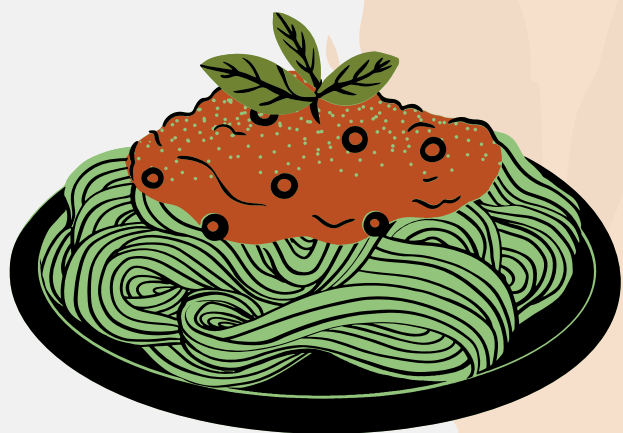
DIFICULTAD :

Baja

CANTIDAD :

4 personas





Espaguetis de calabacín con salsa boloñesa

Receta de: Elena Aymerich

INGREDIENTES

Calabacines --- 3uds
 Dientes de ajo --- 2uds
 Carne picada de ternera --- 500g
 Vino tinto --- 50ml
 Caldo de carne --- 200ml
 Concentrado de tomate --- 4
 cucharadas soperas
 Cebollas --- 2uds
 Zanahorias --- 2uds
 Sal
 Pimienta
 Orégano
 Parmesano rallado
 Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Con ayuda de una mandolina, cortamos los calabacines en tiras y los reservamos.

A continuación, preparamos la boloñesa. Para ello, pelamos y picamos muy fino la cebolla y la zanahoria. Pelamos los dientes de ajo

y los machacamos para conseguir un sabor sutil.

Ponemos una sartén al fuego con unas gotas de aceite y rehogamos la cebolla hasta que empiece a pochar. En ese punto, añadimos la zanahoria y dejamos cocinando a fuego medio-bajo.

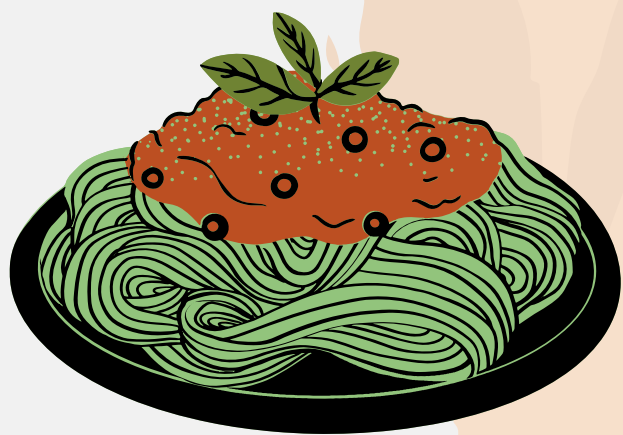
Incorporamos a la sartén la carne picada. Cocinamos hasta que la carne se dore y sazonamos con sal, pimienta y orégano.

Regamos con el vino tinto, subimos la temperatura del fuego al máximo y cocinamos hasta que éste se evapore. Después, vertemos el caldo y el concentrado de tomate y dejamos que cueza durante 1 hora a fuego medio.

20 minutos antes de que la boloñesa esté lista, preparamos los espaguetis de calabacín y los salteamos en una sartén con un chorrito de aceite durante unos minutos a fuego lento hasta que queden al dente.

Retiramos los espaguetis de calabacín de la sartén y reservamos. Si vemos que han soltado mucha agua al cocinarse, los escurrimos con un colador para que nos queden completamente secos y no se nos pasen.





Espaguetis de calabacín con salsa boloñesa

Receta de: Elena Aymerich

Retiramos la boloñesa cuando esté lista y emplatamos los espaguetis de calabacín cubriéndolos con la salsa boloñesa. Servimos el plato con parmesano rallado y pimienta molida por encima.

