

ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LA BOLOÑESA

Consejos

Para preparar los espaguetis de calabacín hay que lavarlos, quitar las puntas y utilizar un espiralizador (cortador en espiral). Pero si no se dispone de ese utensilio se puede usar la mandolina, un cuchillo o un pelador, cortando el calabacín en finas láminas.

Ingredientes

Para 4 personas:

- 1 Calabacín
- 80 gr Carne picada de ternera
- 1 Zanahoria
- Media Cebolla
- 200 ml tomate frito
- Queso parmesano
- Orégano
- Aceite
- Sal

Elaboración

- Picar la cebolla y la zanahoria en trozos muy pequeños para que se mezclen bien en la salsa con la carne picada.
- Preparar los espaguetis de calabacín con ayuda del utensilio de cocina o con un pelador.
- Pochar a fuego lento la cebolla y la zanahoria muy picadas hasta que estén blanditas, unos 10 minutos.
- Añadir el tomate frito y 50 ml de agua. Dejar cocer 5 minutos para que se integren los sabores.
- Agregar la carne. Probar y rectificar de sal.
- Los espaguetis de calabacín se pueden escaldar en agua hirviendo o saltear en la sartén para que tomen temperatura.
- Después, hay que incorporarlos a la salsa y cocinar un minuto.
- Servir inmediatamente, espolvoreando cada plato con orégano y queso rallado.

