

Espaguetis de calabacín con salsa boloñesa

● Preparación 25 minutos ● Total 50 minutos 1 porción

Ingredientes

- o 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- o 113 gramos de carne picada [1 vaso]
- o 60 gramos de champiñon
- o 55 gramos de cebolla [1/2 unidad]
- o 1 vaso de tomate en conserva (o tomate triturado) [120 gr.]
- o 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- o 1/2 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- o 1/2 cucharada de postre de sal común [2 g]
- o 1/2 vaso de caldo de pollo [124.5 gr.]
- o 0.2 copa de vino blanco [28 gr.]
- o 2 cucharadas de aceite de oliva [26 gr.]

Método de preparación

- 1 Hacemos los espaguetis: Rallar el calabacín con un espirilizador (rallador especial para hacer espaguetis de vegetales). Mezclar con aceite de oliva, sal y pimienta. Reservar.
- 2 Picar la cebolla y cortar los champiñones a láminas.
- 3 Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y agregar un poco de aceite de oliva. Agregar la cebolla, el ajo, los champiñones y cocinar hasta que estén suaves.
- 4 Agregar la carne picada y cocinar hasta que esté cocida.
- 5 Agregar el vino, el tomate triturado, el caldo, el orégano y la pimienta. Mezclar bien
- 6 Reducir el fuego a medio-bajo y dejar cocinar durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 7 Servir los espaguetis de calabacín con la salsa boloñesa encima.