

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERA

5 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pasta



Información nutricional

Valores por ración

Energía

369 kcal

Grasas

17 g

Fibra

5 g

Proteínas

13 g

Carbohidratos

42 g

Sal

1.9 g

Ingredientes



- 1 000 g de tomates maduros
- 200 g de espaguetis
- 150 g de cebolla
- 100 g de queso rallado desgrasado (opcional)
- 50 g de aceite de oliva
- 2 l de agua para cocer la pasta
- 2 dientes de ajo
- Orégano seco al gusto
- Albahaca al gusto
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Prepara la salsa-de-tomate-casera con los tomates, la cebolla, el ajo, el aceite, la sal, el orégano y la albahaca. Llena una olla con 2 l de agua y llévala a ebullición; añade 1 cucharadita de sal y los espaguetis.
- 2** Remueve a menudo para que la pasta no se pegue y se suelte bien.
- 3** Cuece hasta que esté al dente (8-10 minutos), escurre y corta la cocción con agua fría.
- 4** Sirve la pasta con la salsa de tomate casera y, si quieres, espolvorea con un poco de queso rallado, preferiblemente desgrasado.

THERMOMIX

- 1** Prepara la salsa de tomate casera según receta "Salsa de tomate casera".
- 2** Vierte 1,5 l de agua en el vaso. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 3** Añade la sal y la pasta por el bocal. **8-10 min / 100 °C /  / vel **
- 4** Escurre usando el cestillo o el recipiente Varoma.
- 5** Sirve la pasta con la salsa de tomate casera y, si lo deseas, un poco de queso rallado desgrasado.

Consejos

- Cuece la pasta "al dente" (aprox. 8-10 min, según el paquete) y remueve durante la cocción para que no se pegue.
- Corta la cocción al escurrir pasando la pasta por agua fría, tal como indica la receta.

- Sirve en plato llano y añade la salsa de tomate casera por encima, terminando con queso rallado desgrasado.
- Como referencia de ración, la propia receta propone 50 g de pasta en seco (o 150 g cocida) por persona.
- Si quieres una presentación más “gourmet” sin cambiar ingredientes, termina con hojas de albahaca y un toque de orégano por encima (ambos aparecen en la lista de ingredientes).