

# ESPAGUETIS DE CALABACÍN

4 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>178 kcal</b>	<b>3 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>13 g</b>	<b>12 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>4 g</b>	<b>1.3 g</b>

## Ingredientes

- 600 g de calabacines
- 400 g de tomates maduros
- 50 g de zanahoria
- 1 diente de ajo
- 100 g de pimiento rojo
- 150 g de cebolla
- 50 g de aceite de oliva
- Sal
- Orégano
- Albahaca
- Comino
- 100 g de queso rallado desgrasado (opcional)

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y seca los calabacines; forma espaguetis con el cortador en espiral.
- 2** Abre el pimiento, retira semillas y corta en juliana; pela y corta la cebolla en juliana.
- 3** Calienta el aceite y sofríe el pimiento 5 minutos a fuego medio-alto.
- 4** Añade la cebolla y sofríe 5 minutos más; incorpora los espaguetis de calabacín y saltea 5 minutos.
- 5** Agrega el tomate en dados, sal, orégano, albahaca y comino; tapa y cocina a fuego medio hasta que el tomate esté hecho.
- 6** Ajusta de sal y sirve.

## THERMOMIX

- 1** Vierte 1,5 l de agua en el vaso. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Añade la sal y la pasta por el bocal. **8-10 min / 100 °C / ↻ / vel 🍴**
- 3** Lava y seca los calabacines.
- 4** Forma espaguetis con el cortador en espiral.
- 5** Corta el pimiento en juliana.
- 6** Corta la cebolla en juliana.
- 7** Pon el aceite en el vaso, añade pimiento y cebolla y sofríe. **5 min / Varoma / vel 🍴**
- 8** Añade el tomate en dados, sal, orégano, albahaca y comino.
- 9** Cocina la salsa. **20 min / Varoma / vel 🍴**

- 10** En una sartén, dora el ajo picado con un chorrito de aceite.
  - 11** Saltea el calabacín a fuego alto sin que se reblandezca (5-10 min).
  - 12** Sirve los espaguetis y cubre con la salsa del vaso.
- 

## Consejos

- Para que los espaguetis de calabacín no suelten demasiada agua, sáltalos a fuego alto y poco tiempo, y sala al final.
- Si quieres una textura más “al dente”, deja los calabacines bien secos tras lavarlos y evita tapar la sartén cuando los saltees.
- Ajusta las especias al gusto: el comino aporta un fondo más cálido, y la albahaca refuerza el perfil mediterráneo.
- El queso rallado desgrasado es opcional: úsalo para un acabado más gratinado o prescinde de él si buscas una versión más ligera.
- Para llevar en táper, transporta la salsa y los espaguetis por separado y mezcla justo antes de comer.