# ESPAGUETIS DE CALABACÍN

**4 raciones** **40 min** **Media**

**Invierno · Otoño · Primavera · Verano**

**Verdura**



## Información nutricional

Valores por ración

| | |
|---|---|
| **Energía** | **Proteínas** |
| **178 kcal** | **3 g** |
| **Grasas** | **Carbohidratos** |
| **13 g** | **12 g** |
| **Fibra** | **Sal** |
| **4 g** | **1.3 g** |

## 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 ºC / vel 1**
2. Añade la sal y la pasta por el bocal. **8-10 min / 100 ºC / / 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.