

ESPAGUETIS DE CARBASSÓ A LA BOLONYESA

Consells

Per preparar els espaguetis de carbassó cal rentar-los, treure les puntes i utilitzar un espiralitzador (tallador en espiral). Però si no es disposa d'aquest estri es pot fer servir la mandolina, un ganivet o un pelador, tallant el carbassó en fines làmines.

Ingredients

Per a 4 persones:

- 1 Carbassó
- 80 gr Carn picada de vedella
- 1 Pastanaga
- Mitjana ceba
- 200 ml Tomàquet fregit
- Formatge parmesà
- Orenga
- Oli
- Sal

Elaboració

- Picar la ceba i la pastanaga a trossos molt petits perquè es barregin bé a la salsa amb la carn picada.
- Preparar els espaguetis de carbassó amb ajuda de l'estri de cuina o amb un pelador.
- Ofegar a foc lent la ceba i la pastanaga molt picades fins que estiguin toves, uns 10 minuts.
- Afegir el tomàquet fregit i 50 ml d'aigua. Deixar coure 5 minuts perquè s'integrin els sabors.
- Afegir la carn. Provar i rectificar de sal.
- Els espaguetis de carbassó es poden escaldar en aigua bullint o saltar a la paella perquè prenguin temperatura.
- Després, cal incorporar-los a la salsa i cuinar un minut.
- Servir immediatament, amb una mica d'orenga i formatge ratllat a cada plat.

