

Espaguetis integrals amb verdures



Ingredients per a 2 persones

160 g d'espaguetis integrals

1 pastanaga

1/2 carbassó

2 cullerades d'oli d'oliva

Sal

Orenga



Estris necessaris



Fogons



Olla



Bol



Paella



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escorredora

Elaboració

1

Renteu les hortalisses.

2

Peleu la pastanaga i talleu-la juntament amb el carbassó a tires llargues i fines.

3

Poseu oli en una paella i saltegeu primer la pastanaga, que és més dura i, al cap de poc, el carbassó. Afegiu-hi sal i deixeu-ho coure fins que quedi tou.

4

Poseu una olla amb aigua a bullir i una mica de sal. Afegiu-hi els espaguetis i deixeu-los aproximadament uns 10 minuts. Un cop cuits, escorreu-los amb l'ajut d'una escorredora.

5

Poseu els espaguetis en un bol amb una mica d'oli i afegiu-hi les hortalisses. Barregeu-ho bé. Serviu el plat amb un polsim d'orenga per sobre.

Sabies que...

Els espaguetis integrals són molt semblants de gust als blancs, però, en canvi, aporten més fibra, vitamines i minerals; per aquest motiu són una opció més recomanable.

IDEES

Proveu aquesta recepta amb altres ingredients com ceba, pebrot, albergínia, xampinyons...

