

BOLOGNAI SPAGETTI ÁGI MÓDRA

Hozzávalók 1 főre:

5 dkg darált zsírszegény csirke-, pulyka- vagy sertéshús
5 dkg sárgarépa
1,5 dl paradicsompüré vagy 2-3 evőkanál sűrített paradicsom
2-3 dkg vöröshagyma
1 teáskanál olaj, + 1 kanál olívaolaj a tésztához
só, bazsalikom, oregánó, kakukkfű, lehet friss és lehet szárított is
5-8 dkg durumtészta
2-3 dkg reszelt zsírszegény sajt

Elkészítés

A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, és lereszeljük vagy késes aprítógépben aprítjuk. Ezután egy serpenyőben az olajon pár percig pirítjuk őket, majd a darált húst is hozzákeverjük, sózzuk és 7-10 percig együtt pirítjuk. Hozzáöntjük a paradicsompürét, picit sózzuk, megszórjuk kis bazsalikkal, oregánóval és kb. 20 percig rotyogtatjuk. Eközben be fog sűrűsödni, nem igényel lisztes sűrítést. Mielőtt lezárnánk a hőt, megszórjuk kakukkfűvel és még egy pici oregánóval, bazsalikkal, és kész is. A tésztát én sütőben pár perc alatt átmelegítettem a pogácsa sütése után, majd egy edénybe raktam át, pici olívaolajjal meglocsoltam és felforralt vízzel felöntöttem, hogy épp ellepte, sóztam. Így főztem fedő alatt - forrás után takarékon- kb. 7-10 percig, néha megkevertem, kóstoltam. Akkor jó, ha már nem kemény, de nem is puha, olyan harapható, al dente. A maradék tésztafőzővizet felhasználtam a másik féle tészta készítéséhez, de jó a mártáshoz, ha szükséges, és jó a leveshez is. Tálalásnál a tésztára halmozzuk a sószt és megszórjuk a reszelt sajttal.

HÚSMENTES BOLOGNAI SPAGETTI

Hozzávalók 1 főre:

5 dkg sárgarépa
5 dkg gomba, friss vagy konzerv
5 dkg kukorica, mirelit vagy konzerv
1,5 dl paradicsompüré vagy 2-3 evőkanál sűrített paradicsom
2-3 dkg vöröshagyma
1 teáskanál SlimFlash olaj, + 1 kanál olívaolaj a tésztához
só, bazsalikom, oregánó, kakukkfű, lehet friss és lehet szárított is
5-8 dkg teljeskiőrlésű tészta
2-3 dkg reszelt növényi sajt, pl. Fino Vegajo MOZZAmio, vagy 1 evőkanál sörélesztőpehely

Elkészítés:

A sárgarépát és a hagymát mossuk, tisztítjuk, szükség esetén a gombát is. Elektromos aprítóban először a sárgarépát, majd a hagymát is aprítjuk, de reszelhetjük kézzel is. A gombát szeleteljük, ha szükséges. Én maradék konzerv gombát használtam, sőt a kukorica is konzerv maradék volt. Vagyis MARADÉKMENTŐ voltam. Egy serpenyőben pici olajon pár percig pirítjuk a sárgarépát és a hagymát.

Eddig a részig én együtt csináltam az előző recepttel, és ekkor szedtem ketté. Hozzáadtam a paradicsompürét, a gombát, kukoricát, sóztam, megszórtam oregánóval, bazsalikommal és összeforraltam, míg kissé besűrűsödött. Megszórtam még egy kis zöldfűszerrel és a kakukkfűvel, és készen is van. A tésztát az előző receptben leírtakhoz hasonlóan készítettem. Ha nem meleg a sütő, akkor az edényben, szárazon, óvatosan átmelegítjük, figyelve, hogy meg ne égjen. A tésztát a sütőben pár perc alatt átmelegítettem a pogácsa sütése után, majd egy edénybe raktam át, pici olívaolajjal meglocsoltam és felforralt vízzel felöntöttem, hogy épp ellepte, sóztam. Így főztem fedő alatt - forrás után takarékon- kb. 10 percig, néha megkevertem, kóstoltam. Akkor jó, ha már nem kemény, de nem is puha, olyan harapható, al dente. Tálalásnál a tésztára halmozzuk a szószt és megszórjuk a reszelt sajtkelesztménnyel vagy a sörélesztőpehellyel. Be kell vallanom, hogy nem annyira jött be ez a sajt helyettesítő, valószínűleg nem túl gyakran fogok venni. Kókuszszírből van, így zsírtartalma jelentősebb, fehérjetartalma minimális. Ami meg van, azt apránként elhasználom. De van, akinek bejön, kóstolják meg, ha sajt helyett valami alternatívát keresnek.