

Espaguete de Abobrinha a Bolonhesa

Hoje vamos fazer esta receita light e super saborosa!



clique para ampliar

Ingredientes para 2 pessoas:

- 4 abobrinhas (médias)
- 300 gr. de carne moída
- meia lata de tomate pelado
- sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer: Rale a abobrinha em forma de espaguete (comprei um ralador especial – dá pra ver no vídeo do espaguete de pupunha) e reserve.

Em uma panela coloque um pouco de óleo (uma colher) e a carne moída, com sal e pimenta, até ela ficar bem desmanchada, depois peneirar o tomate pelado até extrair toda sua polpa e juntar na panela.

Refoque com um pouco de azeite, a abobrinha adicionando sal e pimenta.

Sirva em seguida o espaguete de abobrinha embaixo, a carne moída por cima e se quiser salpique de queijo ralado!

TEMPO: 15 minutos

DIFICULDADE: fácil

CUSTO: \$