



Espaguetis divertits amb tofu

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Plat energètic

Persones: 2 persones

Dificultat: ★★ ★

Temps total d'elaboració: 40 minuts

Ajuda dels adults: Sí

INGREDIENTS

- 100 g. de pasta d'espaguetis al gust
- 1 paquet de salsitxes de tofu
- 500 g. de tomàquets vermells madurs
- 2 pastanagues mitjanes
- 1/2 pebrot vermell
- 1/4 ceba gran o 1 ceba petita
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



ELABORACIÓ

1. Afegeix aigua en una olla i posa al foc fins que bulli.
2. Talla les salsitxes de tofu a daus d'un dit i mig de gruix. Per a cada dau, clava 4-5 espaguetis amb molt de compte que no es trenquin.
3. Posa a bullir els espaguetis amb el tofu el temps indicat en el paquet de pasta.
4. Per a preparar la salsa de tomàquet, neteja les verdures. Pela els tomàquets i treu-li les llavors.
5. Talla tota la verdura a trossos petits.
6. Posa oli en una olla baixa i afegeix la ceba que l'oli estigui calent. Quan estigui dorada posa-hi les altres verdures i salteja-ho tot.
7. Manté el foc baix i deixa que es cogui durant 20 minuts. Ves remonent per a que no s'enganxi i si fa falta afegeix una mica d'aigua.
8. Afegeix la sal en els últims minuts.
9. Deixa refredar i tritura totes les verdures ben fines. Passa-ho per un colador si la textura no és prou fina.
10. Treu els espaguetis del foc quan estiguin cuits.
11. Afegeix la salsa de tomàquet al gust. Llestos per menjar!

NOTES

Plat complet per a nens ja que els espaguetis són una aportació de carbohidrats i les salsitxes de tofu són la proteïna.

Les verdures de la salsa aporten minerals i es pot complementar la ració de vitamines amb una fruita de postres.

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

