MySocialRecipe
Questa ricetta è mia!

Ricetta N. RE003403 - Ricetta d'Autore
Registrata in data 29 Giu 2020 alle ore 09:35
da SOUL FOOD CIBO PER RINASCERE

Livello di difficoltà: Facile
Piatto tipico della stagione: Estate
Come ti senti gustando la tua ricetta? Energico

Spaghetti di zucchine con ragù bianco

Guardare il cibo con un'altra prospettiva è possibile. Ecco una golosa alternativa alla tradizionale pasta al ragù. Vi proponiamo una variante sana, leggera in linea con le indicazioni dell'alimentazione mediterranea e soprattutto da mangiare, senza sensi di colpa.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 2 persone

2 Zucchine medie
1 Cucchiaino di olio EVO
1 Cucchiaio di aceto di mele
1 Pizzico di sale
1 Pizzico di pepe
q.b. Menta
q.b. Maggiorana e timo fresco
q.b. Aneto
q.b. Zenzero

Ragù:
200 g Macinato di vitello
1 Bicchiere di birra
100 g Soffritto di verdure
q.b. Olio evo, sale e pepe nero
q.b. Spezia paprica dolce
q.b. Cannella in polvere
q.b. Curcuma
q.b. Cumino

Strumenti di cottura

Strumento per il taglio a spirale delle verdure.

Preparazione

In una ciotola procedere alla preparazione e al taglio delle zucchine. Per questa fase è possibile creare un taglio a spirale utilizzando l'apposito strumento, oppure in alternativa, con l'aiuto di un coltello si può procedere con taglio a listarelle sottili. Procediamo con la fase di marinatura unendo alle zucchine tagliate il sale q.b., il pepe e un cucchiaio di aceto di mele. Ricoprire la ciotola con la pellicola lasciando riposare per almeno 30 minuti. Ora passiamo alla preparazione del ragù.
Procediamo con la preparazione delle verdure per la realizzazione del soffritto. Utilizzando coltello e tagliere prepariamo sedano, cipolla e carote a cubetti, facendole poi appassire in una pentola alta con un po' di acqua e un pizzico di sale. Quando le verdure saranno dorate uniamo la carne preventivamente macinata. Cuociamo per circa una ventina di minuti aggiungendo le spezie, facendo sfumare il ragù con un bicchiere di birra.
Infine mantecare zucchine e ragù servendo con una eventuale spolverata di frutta secca.