

Zoodles con polpettine di carne piccanti in salsa di pomodoro



La valida alternativa low carb agli spaghetti: gli spaghetti di zucchine, meglio conosciuti come «zoodles»! Li combiniamo con delle polpettine piccanti cotte in una salsa al pomodoro semplice.

Gli zoodles sono attualmente molto in voga soprattutto tra le persone intolleranti al glutine o che vogliono semplicemente nutrirsi bene optando per una cucina più leggera. Tenetevi forte: gli spaghetti hanno dieci(!) volte più carboidrati delle zucchine! Gustare un buon piatto di pasta è una delle gioie che ci si dovrebbe concedere ogni tanto, ma se al momento siete a dieta, gli spaghetti di zucchine sono un'idea sfiziosa per rimanere in linea.

Importantissimo : preparare gli zoodles sempre con una salsa saporita e un terzo ingrediente. Quindi, non servire solo gli spaghetti di zucchine con la salsa, ma abbinarli alla carne, al tofu affumicato, al seitan, ecc. Da un lato si ottiene una consistenza più interessante (gli zoodles non sono così croccanti come la pasta) e, dall'altro, questi noodles non è che saziano veramente.

Per ottenere le listarelle di verdure, si ha bisogno di un apposito attrezzo da cucina. Noi utilizziamo quello di Betty Bossi, ma oramai questi affetta verdure si possono acquistare in negozi specializzati o su portali online.

Buon appetito!

- 1kg di zucchine
- 350g di carne di manzo macinata
- 2 cucchiai di pane grattugiato
- 1 cipolla finemente tritata
- 1 uovo
- 1 scatola di pelati
- 150g di pomodorini ciliegia, ev. dimezzati
- 1 peperone rosso, tagliato a cubetti
- un bel po' di peperoncini (a seconda della piccantezza desiderata)
- foglioline di timo fresco
- olio di'oliva
- paprica dolce
- sale, pepe

- basilico fresco

1. In una terrina amalgamare bene la carne macinata, il pane grattugiato, i peperoncini, l'uovo, il timo, un po' di sale e pepe.
2. Formare delle palline di media grandezza e friggere in una padella da tutti i lati, dopodiché mettere da parte.
3. Rosolare la cipolla tritata con un po' d'olio d'oliva fino a quando avrà assunto un bel colore biondo chiaro.
4. Unire i pomodorini ciliegia e i pelati, condire con sale, pepe e paprica. Lasciare sobbollire il tutto per almeno mezzora con il coperchio chiuso.
5. Aggiungere le polpettine di carne alla salsa e lasciare stringere per un paio di minuti a fuoco basso.
6. Preparare gli spaghetti «temperando» le zucchine con l'apposito attrezzo.
7. Riscaldare gli zoodles per ca. un minuto in una padella.
8. Metterli in una terrina e servire con la salsa e le polpettine di carne.

Consiglio: è naturalmente possibile preparare questa ricetta con dei normalissimi spaghetti. L'impasto di carne macinata, inoltre, può essere arricchito con diverse spezie o erbe aromatiche.

É naturalmente possibile preparare questa ricetta con dei normalissimi spaghetti. L'impasto di carne macinata, inoltre, può essere arricchito con diverse spezie o erbe aromatiche.