

Cukkini-spagetti húsgombóccal és paradicsomszósszal



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

2 közepes cukkini (spirálozva vagy julienne-re vágva)

500 g darált marhahús

1 tojás

1 kis fej vöröshagyma (apróra vágva)

2 gerezd fokhagyma (összezúzva)

2 ev kanál reszelt parmezán

1 teáskanál oregánó

Só és bors

400 g házi paradicsomszósz (vagy bolti cukormentes)

2 ev kanál olívaolaj

Elkészítés

Elkészítés:

Keverd össze a darált húst a tojással, vöröshagymával, fokhagymával, parmezánnal, oregánóval, sóval és borssal, majd formázz belőle kis húsgombócokat.

Egy serpenyőben hevíts olívaolajat, és süsd a húsgombócokat körülbelül 8-10 percig, amíg minden oldaluk megpirul.

Önts rá a paradicsomszószt, és főzd 10-15 percig, amíg a gombócok teljesen átsülnek.

A cukkini-spagettit röviden forró vízben blansírozd 2-3 percig, majd szórd le.

Tálald a húsgombócokat a paradicsomszósszal és a cukkini-spagettivel.

Jó étvágyat hozzá!