

Receta de Espaguetis de Calabacín con Crema de Remolacha

30 Oct 2019



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una estupenda receta de **Espaguetis de Calabacín con Crema de Remolacha**, además de tener magnesio y potasio, también es rica en fibra y antioxidantes, todo ello muy beneficioso para nuestro organismo, espero que os guste y la preparéis para vuestra familia.

Ingredientes

- Calabacines medianos (cuatro)
- Aguacate (uno)
- Remolacha (una)
- Albahaca fresca (un ramillete)
- Huevos (cuatro)
- Pipas crudas de calabaza y girasol (un puñado)
- Sal de hierbas
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Lavar y cortar los calabacines en forma de espaguetis con la ayuda de un cortador en espiral , o si no tenéis pues cortarlo en finas tiras en juliana
2. Añadir las tiras de calabacín en un colador con sal de hierbas y dejar reposar
3. Preparar el aceite de albahaca triturando el ramillete de albahaca con 5 cucharadas de Aceite de oliva
4. Pelar la remolacha cruda, el aguacate y triturar después de ponerle un poco de sal y pimienta con dos cucharadas de aceite de albahaca
5. Saltear a fuego lento las pipas con una pizca de sal y reservar
6. Con una sartén antiadherente, hacer el huevo unos minutos, sin aceite
7. Interesa que la yema quede cruda y la clara completamente hecha
8. Colocar los espaguetis escurridos formando un nido, añadir la crema de remolacha, el huevo y las pipas ligeramente tostadas
9. Por último aliñar con una cucharada de aceite de albahaca y listo para servirlo