COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Espaguetis de calabacín estilo Thai

Receta para 2 personas

Preparación: 10 min
Total: 30 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 1 calabacín Calabacín
- [ ] 2 zanahorias Zanahoria
- [ ] 8 tomates Tomate cherry
- [ ] 50 gramos Cebolla
- [ ] 2 cdas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 cdta Sal
- [ ] 1 cdta Pimienta negra molida
- [ ] Al gusto Avellanas
- [ ] 3 cdas Crema de cacahuete
- [ ] 1 cda Salsa de soja
- [ ] 1 cdta Miel
- [ ] 2 cdtas Zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, pelamos el calabacín en forma de espagueti con el rallador de verduras. En caso que no tengas, puedes hacerlo con un cuchillo. AQUÍ te dejamos el enlace para que puedas conseguirlo.

2. Una vez tenemos los "calabacetis" formados los colocamos en un colador con un plato debajo para que suelten todo el agua.

3. Mientras, cortamos las zanahorias. Puedes utilitzar el mismo utensilio, o bien, como hemos hecho nosotros, cortarla en juliana en tiras delgaditas.

4. Cortamos por la mitad todos los tomates cherry y también reservamos.

5. Cortamos la cebolla también en juliana en tiras delgaditas. Reservamos.

---

6. Calentamos una sartén y añadimos el AOVE. Incorporamos primero la cebolla y la zanahoria para que se doren. Salteamos durante 10 minutos.

---

7. Seguidamente, incorporamos los espaguetis de calabacín, la sal y la pimienta. Salteamos. Incorporamos también los tomates cherry.

---

8. Dejamos que se cocinen a fuego medio-alto durante 7 minutos.

---

9. Mientras se cocinan las verduras, cogemos un puñado de avellanas, la cantidad es al gusto. Picamos las avellanas y las reservamos para el emplatado final.

---

10. También preparamos la SALSA para acompañar nuestros espaguetis de calabacín estilo Thai: Para ello, ponemos 3 cucharadas de crema de cacahuete, 1 cucharada de salsa de soja, 2 cucharaditas de zumo de limón y 1 cucharadita de miel. Removemos bien hasta que se integre todo. Para conseguir la textura suave y algo más líquida, añadimos agua en pequeñas cantidades. Vamos añadiendo y removiendo hasta conseguirla.

---

11. Incorporamos la salsa a la sartén junto a las verduras y removemos bien hasta integrarlo todo. Tiene que quedar bien mezclado.

---

12. Emplatamos con las verduras y la salsa en el plato, cubrimos con un poco de la picada de avellanas, añadimos un toque más de pimienta negra molida y un poco de orégano.

---

13. ¡Listo para comer! ¡Qué aproveche!