



Μακαρονάδα καπονάτα με κολοκύθια

20 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 2 κρεμμύδια
- 4 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2-3 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 4 κολοκυθάκια
- 3 κ.σ. σταφίδες
- 2 κ.σ. κάππαρη
- 2 κ.σ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κύβο λαχανικών
- 150-200 γρ. νερό
- 250 γρ. σπαγγέτι, βρασμένα
- θυμάρι, ξερό
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

632 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	105.0 Υδατ/κες (γρ.)
32%	19%	12%	40%
59.0 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	12.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
66%	32%	48%	20%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** τα κολοκύθια σε μισοφέγγαρα.
- Κόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε λεπτές φέτες.
- Βάζουμε ελαιόλαδο στο τηγάνι και ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και 1 κ.σ. ζάχαρη. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.
- Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια, τις σταφίδες, την κάππαρη.
- Σβήνουμε με το ξίδι και ανακατεύουμε με μία **κουτάλα**.
- Ρίχνουμε στο τηγάνι την τομάτα κονκασέ, τον κύβο και το νερό και σιγοβράζουμε για 10 -15 λεπτά.
- Προσθέτουμε τα σπαγγέτι στο τηγάνι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με θυμάρι φρέσκο, ελαιόλαδο και πιπέρι.