



Ευ Ζην / Ζυμαρικά

Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).

- Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι.
- Βάζουμε ένα **βαθύ τηγάνι** σε χαμηλή φωτιά. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με λίγο ελαιόλαδο μέχρι να χρυσαφίσει για 5-7 λεπτά.
- Κόβουμε τα φύλλα από το ματσάκι βασιλικού και δένουμε με σπάγκο τα κοτσάνια. (με αυτόν το τρόπο δημιουργούμε ένα μπουκέ γκαρνί μυρωδικών, το οποίο θα αποσύρουμε μετά από το τηγάνι μας)
- Χοντροκόβουμε τα φύλλα βασιλικού και τα προσθέτουμε στο τηγάνι μας.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο μας και το προσθέτουμε μέσα στο τηγάνι και ανακατεύουμε.
- Χοντροκόβουμε τις ντομάτες, τις πιέζουμε λίγο να χάσουν τα πολλά ζουμιά τους και αφήνουμε στην άκρη.
- Σβήνουμε με το βαλσάμικο. Αφήνουμε για λίγα λεπτά να εξατμιστεί το βαλσάμικο και προσθέτουμε τις ντομάτες.
- Προσθέτουμε πιπέρι και αλάτι και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- Μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.
- Όταν είναι σχεδόν έτοιμη η σάλτσα βγάζουμε τα κοτσάνια βασιλικού. (μπουκέ γκαρνί)
- Βάζουμε μία **κατσαρόλα** με αλατισμένο νερό στη φωτιά να βράσει. Μόλις βράσει το νερό, προσθέτουμε τα μακαρόνια και μαγειρεύουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, για 5-6 λεπτά. Θέλουμε τα μακαρόνια μας να είναι al dente.
- Μόλις τα ζυμαρικά είναι έτοιμα, τα βγάζουμε από τη φωτιά. Κρατάμε μία κούπα από το νερό που βράσαμε στην άκρη και ρίχνουμε τα μακαρόνια στο σουρωτήρι να στραγγίξουν.
- Ρίχνουμε τα ζυμαρικά στο τηγάνι με τη σάλτσα και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε στη σάλτσα μας, αν είναι κάπως πηχτή, λίγο από το νερό που έχουμε κρατήσει.
- Σερβίρουμε με επιπλέον φύλλα βασιλικού, φρέσκο πιπέρι, ελαιόλαδο και επιπλέον παρμεζάνα.

Tip

Εάν οι ντομάτες μας δεν είναι ώριμες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λίγη ζάχαρη!

Συστατικά

- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μεσαίο
- 1 ματσάκι βασιλικό, φρέσκο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- 1 κιλό ντομάτες, ώριμες
- 1 πρέζα αλάτι
- πιπέρι, μαύρο
- 480 γρ. σπαγγέτι, ολικής άλεσης

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. παρμεζάνα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

544 Θερμίδες (kcal)	9.8 Λιπαρά (γρ.)	1.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	85.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	14%	8%	33%
9.8 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	16.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.05 Αλάτι (γρ.)
11%	36%	64%	1%