



Cukkínitekercecsek

bolognai módra

Főétel

A bolognai raguhoz...

Süsse a darált marhahúst magas hőfokon 4 evőkanál olívaolajon a felkockázott hagymával, adja hozzá a paradicsomot, és fűszerezze cukorral, sóval és őrölt rozsmaringgal. Párolja 15 percig, amíg egy sűrű szószt nem kap.

A tekercecsek elkészítéséhez...

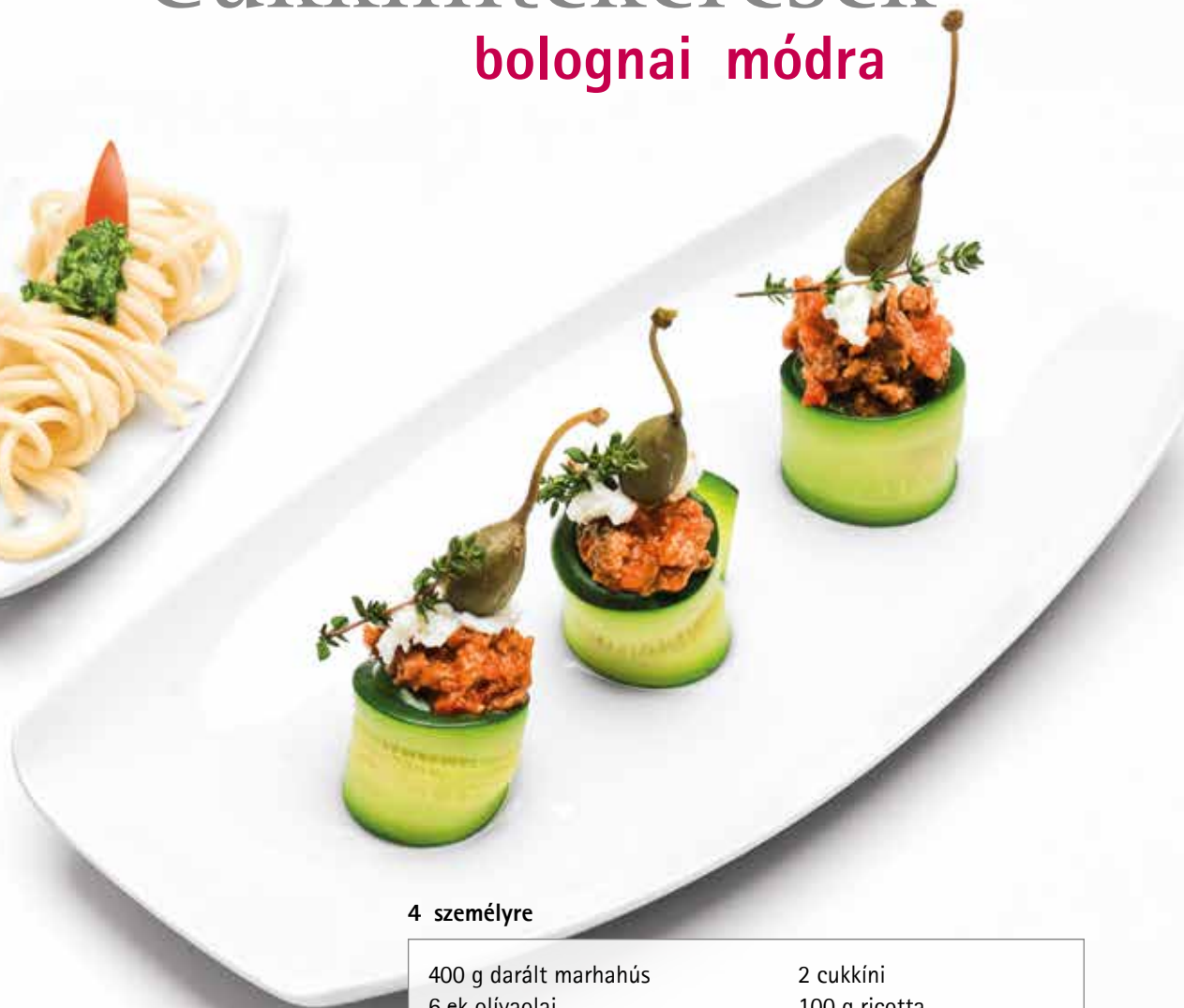
Vágja fel a cukkínit kb. 5 cm vastag hosszanti szeletekre, tegye egy liter forró vízbe, amíg meg ne puhul, majd dobja jeges vizes fürdőbe, hogy megőrizze zöld színét. Tekerje fel a cukkínicsíkokat úgy, hogy közepén egy üreget hagy, és töltsze meg a bolognai raguval.

Ricotta-parmezán krém...

Keverje simára a ricottát, a parmezánt és a tojássárgáját. Tegyen egy kis halmot a ricotta-parmezán krémből minden cukkínitekercesre, és rendezze el a tekercecseket egy sütőlapon. Süsse sütőben 160 °C-on 5–10 percig.

Al dente spagetti...

Tegye a spagettit 4 liter forró vízbe, és főzze al dente keménységűre. Szűrje le, tegye félre. Röviddel a tálalás előtt pirítsa a tésztát 2 evőkanál olívaolajon, amíg át nem melegszik. Dísztse a tekercecseket kakukkfűvel és kapribogyóval. Ha még ízletesebbé szeretné tenni az ételt, adhat egy kis pestót (lásd a mozzarella receptjét) a tésztához.



4 személyre

400 g darált marhahús	2 cukkini
6 ek olívaolaj	100 g ricotta
1 fehér hagyma kis kockákra vágva	40 g parmezán
200 ml hámozott paradicsom, jól lecsöpögtetve	1 tojás sárgája
1 tk barna cukor	300 g spagetti
1 csipetnyi só	1 kakukkfűág és kapribogyók a tálaláshoz
1 rozsmaringág finomra felaprítva	

