

Espaguetis con tomates asados y huevo

Ingredientes (para varias raciones) :

- Espaguetis
- Tomates Cherry
- Calabacín
- Huevo
- Queso curado rallado (con o sin lactosa según tolerancia)
- Frutos secos tostados
- Ajo
- Cebolla
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta y Sal



Elaboración:

1. Pelar y cortar a láminas finas el ajo y la cebolla. Sofreír en una paella con un poco de aceite durante 10 minutos. Añadir el calabacín, los tomates enteros, mezclar y dejar sofreír conjuntamente.
2. Trocear muy pequeños los frutos secos. Añadir a la cazuela y mezclar.
3. Cocer el huevo en un cazo cubierto de agua unos 10 minutos. Una vez cocido, enfriar, pelar y rallar.
4. Cocer los espaguetis en un cazo con abundante agua el tiempo que indica el paquete. Escurrir y añadir directamente a la sartén del sofrito. Mezclar el huevo y remover.
5. Aliñar con una pizca de sal, pimienta, orégano y queso rallado.
6. Poner un chorrito de agua de la cocción y remover el conjunto fuera del fuego hasta que el queso se funda y quede bien ligado. Emplatar y servir.



Observaciones y recomendaciones:

Seguir el método del plato para controlar cantidades. Esta receta no se encuentra recomendada en caso de alteración de la función renal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
583 kcal	22,6 g	25,8 g	65 g

