

Bolognesa vegetariana con calabaza espagueti

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Champiñones: 750 gr

Calabaza espagueti: 1 Pieza

Cebollas: 3 Piezas

Dientes de ajo: 4

Albahaca picada: 3 Cucharadas

Pasta de jitomate: 2 Cucharadas

Tamari: 2 Cucharadas

Aceite de oliva: 4 Cucharadas

Romero: 2 Ramas

Vinagre Balsámico: 1 Cucharada

Queso Parmesano:

Lentejas cocidas: 1 Taza

Jitomates saladet: 4 Piezas

Zanahoria: 2 Piezas

Apio picado: 1 Rama

Hongos porcini deshidratados: 2 Cucharadas

Miso: 2 Cucharadas

Vino Tinto: 1/2 Taza

Mantequilla: 1 Cucharada

Tomillo: 1 Ramita

Orégano: 1/2 Cucharada

Sal y Pimienta:

Preparación de la Receta

- Para la **calabaza** espagueti precalentar el horno a 200°C.
- Partir la **calabaza** a la mitad y retirar las semillas
- Agregar aceite de oliva, sal, pimienta, *ajo* y *romero*.
- Colocar boca abajo en una charola, cerrar con papel aluminio y hornear de 30 a 40 minutos.

Para la bolognesa

- colocar en la licuadora la *cebolla* en cuartos, el *jitomate*, *apio*, *ajo*, *zanahoria*, *romero*, sal, pimienta y un poco de agua
- Licuar y reservar.
- Picar los champiñones en una procesadora y colocar en un sartén para que suelten agua, retirar.
- En el mismo sartén, calentar aceite de oliva con la *mantequilla* y sofreír la *cebolla* picada hasta que dore

- Incorporar los champiñones nuevamente, las lentejas cocidas, *orégano*, pasta *miso*, el *vinagre* balsámico, el tamari, y la pasta de *jitomate*
- Por último, añadir la salsa de la licuadora y un poco del líquido de hidratación de los champiñón.
- Incorporar *tomillo* y dejar cocinar durante 10 minutos.
- Una vez lista la *calabaza*, dar vuelta cuidadosamente y raspar la pulpa con un tenedor para desprender los "espaguetis".
- Disponer los espaguetis de *calabaza* en un molde para horno
- Colocar encima la bolognesa y espolvorear con parmesano
- Llevar a horno a 180° fuerte a *gratinar*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/bolognesa-vegetariana-con-calabaza-espagueti>