

Spaghetti z cukinii z sosem pomidorowym

Składniki

na dwie porcje

1 duża cukinia (lub 2 mniejsze)

1 kg pomidorów*

2 małe cebule

1 główka czosnku

przyprawy** (1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżka czosnku niedźwiedziego, 1/2 łyżki oregano)

mały pęczek świeżych ziół (oregano, bazylia)***

Wykonanie

1. Cukinię pokroić na cienkie paseczki podobne w kształcie do spaghetti (na pewno jest do tego specjalne narzędzie, ale my kroimy ją najpierw na paski obieraczką do warzyw, a następnie kroimy je na cieńsze paseczki na desce). Tak przygotowaną cukinię umieścić w misce z lodowatą wodą, żeby zachowała kruchość i jędrność.

2. W garnku zagotować 1/2 szklanki wody. Wrzucić do tego pokrojoną w kostkę cebulę, posiekany na drobno czosnek i przyprawy (z wyjątkiem soli). Poczekać, aż się ponownie zagotuje.

3. Dodać sól i pogotować co najmniej 1 minutę.

4. Dodać pokrojone w kostkę pomidory i ponownie zagotować. Zmniejszyć ogień do minimum (sos ma parować, ale nie gotować się zbyt szybko)****.

5. I teraz właśnie zaczyna się najłatwiejsza część. Od tego momentu sos doskonale radzi sobie sam. Wystarczy go raz na jakiś czas pomieszać. W chwili, kiedy stanie się już bardzo gęsty (prawie jak przecier pomidorowy), połowa płynu wyparuje, a wszyscy domownicy (i część sąsiadów) nabiorą apetytu dzięki roznoszącemu się po całym domu zapachowi, sos jest gotowy. Dodajemy wtedy do niego posiekane świeże zioła (kilka listków można pozostawić do dekoracji), przykrywamy garnek, żeby sos nie wystygł i zajmujemy się cukinią.

6. Cukinię gotujemy na parze. My wykorzystujemy do tego celu garnek z gotującą się wodą, na którym ustawiamy metalowy durszlak, ale są też specjalne garnki do gotowania na parze. Wybierzcie sami, która opcja bardziej Wam się podoba. Cukinię należy gotować 5 minut (od momentu zagotowania się wody w garnku). Jeśli spaghetti jest grubsze - 10 minut. Cukinia powinna być ugotowana, ale nadal jędrna (nie może się rozpadać przy przekładaniu na talerz i dotykaniu jej widelcem).

7. Wykładamy cukinię na talerz, polewamy sosem i ładnie dekorujemy (jeśli nam się chce). Smacznego :).

Wskazówki

* najlepiej wybrać pomidory dobrej jakości - wówczas sos będzie przepyszny; istnieją różne odmiany do wyboru:

(1) typowo przecierowa Lima ma bardziej zwarty miąższ, więc używając jej sosu nie trzeba tak długo odparowywać

(2) pomidory malinowe są droższe, ale zabarwią smak sosu delikatną słodyczą,

(3) pomidory sklepowe (te, które są twarde jak jabłko i są bardziej pomarańczowe niż czerwone) dadzą najbardziej płaski smak;

** mieszankę przypraw wybierzcie według uznania; nie polecam jednak żadnych gotowych przypraw w płynie, proszku lub kostce (dotyczy to także magi i sosu sojowego) - nie dość, że zepsują smak sosu, to jeszcze mają wiele szkodliwych dodatków; my używamy tylko naturalnych przypraw: soli, pieprzu, kminku, czarnuszki, ziela angielskiego, liścia laurowego i różnych suszonych ziół (jeśli mamy dostęp do świeżych, to te wykorzystujemy najchętniej - ich smak jest delikatniejszy); na sól również trzeba uważać - jodowana i warzona to nienajlepszy wybór - my używamy różowej soli himalajskiej i czujemy się dobrze, więc możemy ją właśnie polecić, ale wybór należy do Was

*** jeśli nie macie świeżej bazylii czy oregano, spokojnie możecie użyć drobno pokrojonej natki pietruszki

**** proponowana przez mnie kolejność dodawania składników i sposób gotowania nie są przypadkowe - kolejność wynika z zasad Kuchni Pięciu Przemian (Smaków), której jesteśmy zwolennikami; jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o tym sposobie gotowania, dajcie znać (albo poczytajcie w Internecie) - warto się z tym chociaż zapoznać