

Tagliatele de dovlecei cu carne și legume la tigaie – o alternativă minunată la pastele tradiționale



Tagliatele de dovlecei cu carne și legume la tigaie



Acest preparat este perfect pentru cei care doresc să se bucure de o masă ușoară, dar plină de arome. Un fel de mâncare sănătos și delicios, perfect pentru orice masă a zilei. Tagliatelle de dovlecei cu carne și legume la tigaie sunt o alternativă minunată la pastele tradiționale, oferind o explozie de gusturi și texturi care vă vor încânta papilele gustative.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

Ingrediente:

- 500 g carne tocată de vițel
- 100 g unt
- 50 ml ulei de măsline

- 4 căței de usturoi
- 1 morcov
- 1/2 ardei gras roșu
- 2 linguri sos de soia
- 1 lingură adjică sau un ardei iute
- 100 ml vin
- 1 linguriță sare
- 1/2 linguriță piper

Pregătirea dovleceilor:

- 3 dovlecei
- 500 ml apă rece
- 12 g sare

1. Taie 2 dovlecei/zucchini pe lungime în jumătăți, apoi în sferturi.
2. Îndepărtează partea cu semințele dacă dovleceii sunt mai bătrâni.
3. Taie fiecare bucată în fâșii subțiri, de aproximativ 3 mm lățime, pentru a obține „tagliatele” de dovlecel.
4. Pune fâșiile într-un bol și presară 12 g de sare peste ele. Amestecă bine și lasă-le 10 minute pentru a elimina excesul de apă.
5. Încinge 100 g unt (82% grăsime) într-o tigaie largă și adaugă 50 ml ulei de măsline.
6. Adaugă 300 g carne de vițel tocată la cuțit și gătește-o până devine rumenă.
7. Când grăsimea începe să iasă la suprafață, adaugă 4 căței de usturoi tocați mărunt și 1 morcov tăiat julienne subțire.
8. Amestecă și adaugă $\frac{1}{2}$ ardei gras roșu tocat cubulețe, 1 linguriță de sare și 2 linguri de sos de soia.
9. Opțional, adaugă 1 lingură de adjică (pastă condimentată din ardei iute).
10. Condimentează cu piper proaspăt măcinat (aproximativ 20 de rotocoale).

11. După cele 10 minute, clătește bine fâșiile de dovlecel cu apă rece pentru a îndepărta excesul de sare.
12. Adaugă dovleceii peste cărnita gătită și amestecă ușor la foc mic, având grijă să nu se rupă.
13. Toarnă 100 ml vin roze peste compoziție pentru a desprinde zaharurile caramelizate de pe fundul tigăii și amestecă delicat.
14. Gătește totul încă 3-4 minute, până când dovlecelul devine ușor al dente și legumele își păstrează textura.
15. Oprește focul și lasă preparatul să se odihnească 1-2 minute.
16. Servește cald, cu garnitură opțională de parmezan ras sau verdeață proaspătă.