



Elvea, L'Italie chez vous

Courgetti aux boulettes veggie



Ingrédients pour 2 Personnes

400 g de	spaghetti de courgette
300 g de	boulettes végétariennes
400 g de	ELVEA Polpa di pomodoro
1 cuillère à soupe de	Elvea Doppio Concentrato
0,50	oignons
1 gousse d'	ail
0,50	cubes bouillon
125 ml de	eau
1 cuillère à café de	épices italiennes
1	feuille de laurier
50 g de	roquette
50 g de	parmigiano reggiano

Préparation

1. Faites chauffer une c à s d'huile d'olive ou de beurre dans une grande poêle à crêpes et faites-y dorer les boulettes à feu doux pendant env. 10 minutes. Réservez ensuite les boulettes sur une assiette et nettoyez la poêle.
2. Faites chauffer une c à s d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y rissoler l'oignon et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.
3. Mettez-y à réchauffer brièvement la cuillère à soupe d'Elvea Doppio Concentrato puis ajoutez l'Elvea Polpa, les épices italiennes, le cube de bouillon, l'eau et la feuille de laurier. Portez à ébullition puis laissez cette sauce tomate mijoter 15 à 20 minutes à feu doux.
4. Ajoutez ensuite les boulettes et laissez-les réchauffer brièvement dans la sauce.
5. Dans un wok, faites revenir le spaghetti de courgette pendant 2 minutes.
6. Servez le spaghetti et la sauce tomate avec les boulettes végétariennes dans trois assiettes. Accompagnez de roquette et surmontez de Parmigiano Reggiano.

