Tagliatelle z klopsikami

Jest to odmiana popularnego spaghetti bolognese, które z pewnością zasmakuje każdemu. Maleńkie klopsiki przyrządzamy z dodatkiem bakłażana, a sos zawiera wszystkie składniki klasycznego, włoskiego przysmaku rodem z Bolonii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 bakłażan, około 200 g
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
340 g chudej, mielonej wołowiny
1 mała cebula, grubo posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
100 g bułki tartej
sok i skórka otarta z 1 cytryny
1 łyżka listków świeżej bazylii
400 g jajecznego makaronu tagliatelle
sól i pieprz
listki świeżej bazylii, do przybrania

Gęsty sos pomidorowy
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
4 plasterki chudego bekonu, okrojone ze skórki i posiekane (łącznie ok. 125 g)
1 cebula, grubo posiekana
1 średnia marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
1 łodyga selera naciowego, pokrojona w cienkie plasterki
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
150 ml białego wytrawnego wina
1 łyżka świeżej bazylii, posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać mocno opiekacz. Przekroić bakłażan wzdłuż na połówki, umieścić skórką do góry na ruszcie brytfanny i opiekać 5 minut. Odwrócić połówki na drugą stronę, posmarować każdą łyżeczką oliwy i opiekać jeszcze 5 minut, aż bakłażan będzie miękki. Odstawić do ostygnięcia.

2) Obrać bakłażana ze skórki, a miąższ wrzucić do malaksera. Dodać mięso, cebulę, czosnek, bułkę tartą, skórkę z cytryny, listki bazylii oraz sól i pieprz do smaku. Miksować chwilę. Uformować wilgotnymi dłońmi 36 klopsików. Wstawić do lodówki.

3) Przygotować sos. Rozgrzać oliwę na patelni teflonowej, wrzucić bekon i cebulę. Smażyć, mieszając, 3–4 minuty, aż cebula zrobi się miękka. Dodać marchewkę, seler naciowy i czosnek. Smażyć, często mieszając, przez 5 minut. Dodać pomidory wraz z sosem, wino oraz sól i pieprz do smaku. Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć ogień na maleńki, przykryć i dusić 20 minut.

4) Usmażyć klopsiki na teflonowej patelni bez tłuszczu w czasie, gdy gotuje się sos. Smażyć w 3 porcjach, po 10–12 minut, aż będą równomiernie przyrumienione. Wyjąć łyżką cedzakową z patelni i osączyć na warstwie papierowych

ręczników. Po usmażeniu wszystkich klopsików dodać je do sosu razem z posiekaną bazylią i zostawić w ciepłym miejscu.

5) Wrzucić makaron do dużego rondla z wrzątkiem. Gotować 10–12 minut od momentu, kiedy woda ponownie zawrze lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente. Odlać makaron, wymieszać z klopsikami i sosem, udekorować listkami bazylii. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 545 kcal, 28 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 68 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock