20 Οκτωβρίου 2018

Σπαγκέτι με κολοκυ-θάκια και δυόσμο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Υλικά

500 γρ. σπαγκέτι
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδου, καθαρισμένη και ελαφρώς κοπανισμένη
5 κολοκυθάκια, καθαρισμένα και κομμένα σε λεπτές ροδέλες
2 ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κυβάκια
τα φύλλα από 1/2 ματσάκι φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένα
120 γρ. παρμεζάνα ή κεφαλογραβιέρα, τριμμένη

Διαδικασία

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, τα σουρώνουμε και τα ξαναρίχνουμε στην άδεια κατσαρόλα. Παράλληλα, σε ένα μεγάλο τηγάνι ή ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε 2 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο για περίπου 1/2 λεπτό, μέχρι να αρωματίσει το λάδι, χωρίς όμως να ροδίσει και να πικρίσει. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια θερμοκρασία και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για περίπου 10 – 12 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, να εξατμιστούν τα υγρά τους και να μελώσουν ελαφρώς. Τα αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τα ζυμαρικά, προσθέτουμε την ντομάτα, το δυόσμο, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ανακατεύουμε απαλά. Σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με το τυρί.

Πηγή: gastronomos.gr