

ESPAGUETI CON BERENJENAS

¡Sorprende a tus invitados con esta deliciosa receta!

Puede ser para una comida familiar o para una cena íntima.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 250 g. espagueti
- 2 berenjenas
- 5 jitomates
- 1 pimiento
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 1/2 cdita. de azúcar
- Clavo en polvo
- Salsa de tomate (catsup)
- Aceite de oliva
- Agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos y agregamos el ajo finamente picado. Movemos 30 segundos. Agregamos el pimiento y el perejil finamente picados. Movemos 30 segundos más.

un espacio en el centro y agregamos los jitomates picados en

pequeños cuadros. Mezclamos y agregamos 2 cucharaditas de sal, movemos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y mezclamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de salsa catsup. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y movemos. Dejamos 3 minutos más en la lumbre y apagamos el fuego.

las berenjenas en cubos (opcional si gustan desflemar con un poco de sal) Apartamos

una olla agregamos agua suficiente y dejamos que hierva. Agregamos 3 cucharaditas de sal y 250 gr. De espagueti. Tapamos y dejamos así por 10 minutos. Revisamos y debe de estar al dente. Si ya está listo, le retiramos el agua y le agregamos un poco de aceite de oliva (Para que no se pegue). Mezclamos con cuidado. Apartamos.

5.- En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las berenjenas que ya tenemos picadas y sofreímos por 7 minutos. Agregamos la salsa que ya tenemos preparada y mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

una porción de espagueti al centro del plato y colocamos la salsa de berenjena en medio.

.

Ver video

@4jaelvillalba971

Sabes una cosa????... ni siquiera soy vegetariana pero tus recetas ????? Por favooooor que delicia. Y que saludables. Dios te bendiga en abundancia., salud y

prosperidad para ti y los que amas. Poco a poquito mi hija y yo nos estamos integrando a la vida saludable.

@leona834

Hola sra Deyanira un saludo afectuoso para ud y su simpático hijo desde Venezuela, me encanta su canal, lo descubrí hace poco y ya he preparado el arroz de coliflor y esta pasta con berenjenas me quedó muy rica, estoy empezando en este estilo de alimentación vegana y sus recetas me están ayudando mucho gracias por compartir todo su talento en la cocina sigan así, Dios les bendiga.

@taniachirinos5014

Son las comidas más deliciosas que he probado y mis favoritas. Muchas gracias por la aportación de sus recetas, ustedes han sido mi único y gran impulso para comer vegano y no saben cuán agradecida estoy. Espero que sus recetas sean infinitas. Gracias y saludos.

@69stronger

Wao.. Siempre he comido las berenjenas con otras combinaciones con Pasta no la conocía, aún así pienso probar. Gracias por aportar sus conocimientos y su bello video. Saludos desde República Dominicana.