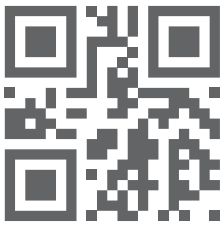




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

## ESPAGUETIS AMB REMOLATXA

### Ingredients (2 pax)

- 1 remolatxa fresca
- 160 g d'espaguetis integrals
- 80 g de formatge fresc
- 1 all
- Oli d'oliva verge
- Sal marina
- Sèsam
- Pinyons



### Elaboració

Rentau la remolatxa, tallau-li les fulles deixant uns 5 cm de tija i reservau-les. Llavors posau a bullir el bulb fins que sigui tou (el temps de cocció dependrà de les mides). Una vegada cuit, pelau-lo i aixafau-lo amb l'ajuda d'una forqueta o bé triturau-lo.

Per altra banda, posau una olla alta amb aigua al foc. Quan bulli incorporau-hi els espaguetis i deixau-los coure segons el temps que indica el fabricant a l'envàs. Després colau-los i reservau-los.

Tallau l'all ben finet i saltau-lo en una paella amb una mica d'oli d'oliva verge. Quan hagi tornat lleugerament ros, incorporau-hi la remolatxa i a continuació els espaguetis. Remenau bé per tal que aquests es tenyeixin de rosa i corregiu de sal.

En una paella a part torrau una mica el sèsam i els pinyons.

Per acabar muntau el plat col·locant els espaguetis davall i damunt incorporau-hi les fulles de la remolatxa, el formatge tallat a dauets i les llavors.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

