

## SPAGHETTI

avec sauce tomate et cubes de courgettes colorées

### Préparation pour 10 portions

#### Spaghetti:

Pâtes bouillies avec de l'eau, huile de colza, parmesan et herbes – réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Vaporiser le mélange dans la poche à douille de manière décorative sur un plateau GN et congeler.

#### Courgettes:

Courgettes, bouillons, huile et herbes - réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «cubes" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

#### Sauce tomate:

Faire bouillir la sauce tomate et dresser.

#### Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes. Servir avec la sauce.

#### Conseils de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.



#### Ingrédients

500 g  
300 ml  
30 g  
200 ml  
40 g

#### Spaghetti

spaghetti, bien cuit  
eau froid  
parmesan, râpe  
huile de colza  
GELEA cold  
sel, muscade

#### Ingrédients

350 g  
125 ml  
15 ml  
20 g

#### Courgettes vertes

courgettes vertes, congelé  
bouillon de légumes  
huile de colza  
GELEA froid  
sel, muscade

#### Ingrédients

350 g  
125 ml  
15 ml  
20 g

#### Courgettes jaunes

courgettes jaunes, congelé  
bouillon de légumes  
huile de colza  
GELEA froid  
sel, muscade

#### Ingrédients

500 ml

#### Sauce tomate

sauce tomate

#### Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de environ 160 g:

Valeur calorifique/ Calories	907 kJ/ 217 kcal
Lipides dont saturé	16,7 g 2,1 g
Glucides dont sucres	12,2 g 2,1 g
Fibres alimentaire	3,0 g
Protéines	3,4 g
Sel	0,5 g