

Calabacines con almendra en salsa de tomate

Escrito por Paloma -
Lunes, mayo 04, 2015

A veces queremos comer ligero y se nos acaban las ideas. Pero es mucho más fácil de lo que pensamos. Solamente se trata de combinar de otro modo los mismos ingredientes que usamos para las recetas que repetimos una y otra vez en nuestro afán de cuidar nuestra salud... ¿A ti no te pasa que cuando ves un calabacín lo primero que piensas es en "crema de calabacines"? Cambia el chip.

Tenemos montones de buenos productos a nuestra disposición, fáciles de conseguir, baratos, versátiles, pero que siempre terminamos haciendo las mismas recetas y no permitimos ni que la inventiva se ponga en marcha, ni que la intuición nos descubra combinaciones sencillas y deliciosas.

Si además utilizamos la información de que disponemos (en Internet, está absolutamente todo...) y la ponemos en práctica, podemos dar con recetas no solamente muy sabrosas, sino además saludables y nutritivas. Sirva de ejemplo ésta misma de **calabacines con almendra en salsa de tomate**.

Os explico: tal como ya nos indicó la doctora [Rosa Pérez](#) en su artículo de nuestra sección de *Nutrición y Salud* - "[Cocinadas o Crudas, pero Verduras](#)"-, la cocción del tomate eleva los niveles del **licopeno** que presenta, por tanto, al cocinarlo potenciamos los **beneficios anticancerígenos** que ofrece este fruto. **No hay que freír el tomate para hacer esta receta, solo sofreír a fuego lento.**

La [almendra](#), es uno de los mejores frutos secos que podemos emplear... y como el calabacín no tiene apenas calorías, las que nos aportará la almendra equilibrará el conjunto.

Resultado: lo que aparentemente es un plato simple sin más, tiene una combinación de sabor y alimentación importantes. Y por ello insisto tanto en que saber comer, qué es lo que comemos y cómo cocinarlo para sacarle el mayor rendimiento es muy importante. Más ahora, cara al verano, con la cantidad de regímenes que todos hemos empezado para que no nos pille el momento playa con un kilito *non grato*.

Hablando de kilitos de más... recuerda que tenemos varios artículos relacionados con este tema, que no está de más refrescar:

- [El metabolismo y la pérdida de peso: ¿Cómo quemamos calorías?](#)
- [La Dieta Disociada](#)
- [Las dietas de adelgazamiento \(partes 1, 2, 3 y 4\)](#)

Ya sabes... cuídate! Es una obligación.

Receta Calabacines con almendra en salsa de tomate

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

1 calabacín grande
1 cebolla mediana (unos 100 g)
50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
400 g de tomate natural triturado o rallado
Sal y pimienta al gusto
1 pizca de bicarbonato
2 hojas de albahaca fresca picada
50 g de pelada, cruda y molida

Preparación

Hervimos el calabacín, pelado o parcialmente pelado (como el la foto) y cortado en trozos iguales de unos 6 centímetros de longitud, con una cucharadita de sal. Preferiblemente ha de quedar al dente.

Mientras cuece, picamos fina la cebolla y la sofreímos en una sartén con un chorro de AOVE. Agregamos el tomate, salpimentamos y cuando esté a mitad cocción, espolvoreamos una cucharadita de bicarbonato para evitar la acidez. Se debe mantener el tomate en el fuego lento durante una media hora aproximadamente.

Montamos el plato disponiendo primero la salsa de tomate como base. Sobre ella, espolvoreamos la albahaca fresca. Ponemos los trozos de calabacín "de pie" y coronamos cada trozo con un buen puñado de almendra cruda molida, no importando que caiga el exceso por la base de tomate. La combinación es fantástica. Servimos.

Receta Calabacines con almendra en salsa de tomate

Adaptación a Thermomix

40 min

Ingredientes (para 2 raciones)

1 calabacín grande
1 cebolla mediana (unos 100 g)
50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
400 g de tomate natural triturado o rallado
Sal y pimienta al gusto
1 pizca de bicarbonato
2 hojas de albahaca fresca picada
50 g de almendra pelada, cruda y molida
1 l de agua para el vapor

Preparación

1.- Lavamos el calabacín y sin pelar, lo partimos en dos longitudinalmente. Podemos pelarlo parcialmente, dejando la mitad de la piel, tal como vemos en la fotografía, de manera que al cortarlo queda con una "camisa a rayas". Lo cortamos a trozos iguales de unos 3 dedos de alto y los colocamos dentro del recipiente Varoma. Tapamos y disponemos el recipiente en su posición. Programamos **25 min/Varoma/vel 1**.

Nota: Hablamos de ese tiempo siempre que efectivamente usemos un calabacín gordo. Si es de un tamaño normalito, reducir el tiempo. Es mejor tener que cocer un poco más, que pasarse, ya que debe quedar "al dente".

Apartamos el recipiente y reservamos el calabacín cocido al vapor.

2.- Vaciamos el vaso y preparamos la salsa: Introducimos en el mismo, la cebolla. La picamos programando **4 seg/vel 5**.

3.- Bajamos los trozos adheridos a las paredes del vaso, ayudándonos de una espátula, hacia las cuchillas. Añadimos 25 g de AOVE y sofreímos **7 min/Varoma/vel 1**.

4.- Agregamos el tomate y el resto del AOVE (otros 25 g). Sazonamos a nuestro gusto con sal y pimienta. Sofreímos el conjunto durante **25 min/90°C/vel cuchara**. Justo a mitad programación (cuando falten unos 10 minutos para terminar), añadimos por el bocal una pizca de bicarbonato para rebajar la posible acidez del tomate.

5.- Montamos el plato disponiendo primero la salsa de tomate como base. Sobre ella, espolvoreamos la albahaca fresca. Ponemos los trozos de calabacín "de pie" y coronamos cada trozo con un buen puñado de almendra cruda molida, no importando que caiga el exceso por la base de tomate. La combinación es fantástica. Servimos.

Consulta el artículo de "Nutrición y salud": [Tomate](#)