

Espaguetis Mediterráneos. [Una gran receta italiana

Los **Espaguetis Mediterráneos** son una de nuestras recetas de pasta favoritas porque contiene los ingredientes más representativos y deliciosos de la **Dieta Mediterránea**. La comida italiana es maravillosa y esta combinación de tomate, alcaparras, aceitunas, etc. es simplemente exquisita. Se prepara fácilmente y no puede estar más rica. Esperamos que la preparéis y que os guste tanto como a nosotras :)

Ingredientes

300 g de espaguetis integrales
1 pimiento rojo
1 berenjena
4 tomates rojos de ensalada
100 g de aceitunas negras sin hueso
1 cucharada de alcaparras
Unas hojitas de albahaca
4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
Perejil picado
Sal

Preparación de los Espaguetis Mediterráneos

Cortamos el pimiento y la berenjena en cuadritos. Reservamos.

En una cazuela ponemos el aceite y salteamos las verduras a fuego fuerte ; a continuación, agregamos las alcaparras (después de enjuagarlas); y por último, añadimos las aceitunas. Reservamos.

Pelamos los tomates y los cortamos en daditos. Reservamos.

Hervimos los espaguetis con sal y el perejil durante 7 o 9 minutos. Los escurrimos y los ponemos en un bol al que añadiremos la salsa que teníamos reservada. Lo mezclamos todo muy bien y en el momento de servir les agregamos los tomates picaditos.