

Spaghetti and Meatballs

Serving Size: Serves 5, (about $\frac{3}{4}$ cup pasta, 4 meatballs, and $\frac{1}{2}$ cup sauce per serving)

Ingredients:

- 8 ounces whole wheat spaghetti ($\frac{1}{2}$, 16-ounce package)
- 1 large onion (or 2 small)
- 1 small zucchini (or $\frac{1}{2}$ large)
- 4 cloves garlic (about 2 Tbsp minced)
- 1 large egg, beaten
- 1 pound 93% lean ground beef
- $\frac{1}{2}$ cup breadcrumbs
- 1 teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground black pepper
- 4 teaspoons Italian seasoning
- 2 Tablespoon olive or canola oil
- 1 (14-ounce) can crushed tomatoes, no salt added
- 1 (8-ounce) can tomato sauce, no salt added
- Optional toppings: Fresh basil from your garden, grated parmesan



Nutrition Facts

Serving Size $\frac{3}{4}$ cup pasta,
4 meatballs and $\frac{1}{2}$ cup sauce
Servings Per Recipe 5

Amount Per Serving

Calories 430 Calories from Fat 120

% Daily Value*

Total Fat 14g **18%**

Saturated Fat 4g **20%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 95mg **32%**

Sodium 340mg **15%**

Total Carbohydrate 51g **19%**

Dietary Fiber 8g **29%**

Sugars 5g

Protein 29g

Vitamin A 6% • Vitamin C 8%

Calcium 4% • Iron 30%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Instructions:

1. Cook spaghetti according to package directions. In a colander, rinse with cool water and drain well.
2. While the spaghetti is cooking, peel onion and garlic. Finely chop onion and mince garlic. Grate zucchini. Set aside.
3. In a large saucepan over medium heat, heat oil. Add onion and salt, then cook until softened (about 2 minutes). Add garlic, Italian seasoning, and pepper. Stir constantly for 30 seconds. Turn down the heat and transfer half of the onion mixture to a medium mixing bowl and set aside.
4. To the saucepan, add tomato sauce and crushed tomatoes. Bring to a boil, then lower heat to a simmer.
5. Whilst the sauce is simmering, make your meatballs. Add beef, breadcrumbs, and egg to the bowl with the onion mixture. Mix well with gloved hands. Knead the meat mixture like a ball of dough a few times. With damp hands, roll about 1 Tablespoon of meat into a ball to make 20 meatballs. Set aside
6. Gently transfer meatballs into simmering sauce with a slotted spoon. Return sauce to a simmer. Cook, partially covered, for 10 minutes without stirring (stirring before the meatballs “set” may break them up into the sauce). Stir gently and cook for an additional 5 minutes if necessary. (Cook meatballs to an internal temperature of 155°F or higher for safety.)
7. Serve over spaghetti. Top with chopped basil and/or grated parmesan, if using.

Chef's Notes:

- Try doubling the recipe (cook the meatballs and sauce in a large pot) and freeze half for up to 3 months. Thaw overnight in the refrigerator and reheat on the stovetop or microwave until hot. Serve over freshly cooked pasta.
- If you don't have Italian seasoning, use 2 teaspoons each dried basil and oregano instead.
- To get a brown crust on the meatballs, you can brown them in a separate skillet, before adding them to the sauce.



WHISPERING
ROOTS



Metropolitan Community College
INSTITUTE FOR THE
CULINARY ARTS

Epaguetis con albóndigas

Rinde 5 porciones, aproximadamente $\frac{3}{4}$ taza de pasta,
4 albóndigas y $\frac{1}{2}$ taza de salsa por porción



Ingredients:

- 8 onzas de espaguetis integrales
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo grande
- 1 libra de pavo o carne molida bajo en grasa
- 2 cucharadas de harina regular
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra molida
- 4 cucharaditas de sazónador italiano, dividido en dos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lata (14 onzas) de tomates triturados, sin sal añadida
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida

Nutrition Facts

Serving Size $\frac{3}{4}$ cup pasta,
4 meatballs and $\frac{1}{2}$ cup sauce
Servings Per Recipe 5

Amount Per Serving

Calories 430 Calories from Fat 120

% Daily Value*

Total Fat 14g 18%

Saturated Fat 4g 20%

Trans Fat 0g

Cholesterol 95mg 32%

Sodium 340mg 15%

Total Carbohydrate 51g 19%

Dietary Fiber 8g 29%

Sugars 5g

Protein 29g

Vitamin A 6% • Vitamin C 8%

Calcium 4% • Iron 30%

*Percent Daily Values are based on a 2,000
calorie diet. Your daily values may be higher
or lower depending on your calorie needs.

Instructions:

1. Cocine los espaguetis de acuerdo a las instrucciones del paquete. Enjuáguelos en un colador con agua fría y escúrralos bien.
2. Mientras los espaguetis se cocinan, pele y corte finamente la cebolla. Pele y pique el ajo.
3. Bata el huevo con un tenedor en un tazón mediano. Agregue el pavo, harina, cebolla y ajo en polvo, sal, pimienta y 2 cucharaditas de sazónador italiano. Mezcle bien. Con las manos húmedas, haga bolitas con aproximadamente 1 cucharada de carne. Repita hasta hacer 20 albóndigas.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a temperatura media. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, por unos 2 minutos. Añada el ajo y las 2 cucharaditas restantes de sazónador italiano. Revuelva continuamente por 30 segundos. Agregue los tomates triturados y la salsa de tomate. Deje que hierva, luego reduzca la flama y cocine a fuego lento. Agregue las albóndigas. Cocine, con la olla a medio tapar, por 10 minutos, sin revolver (revolver antes de que las albóndigas “cuajen” puede hacer que se desbaraten en la salsa).
5. Revuelva suavemente y cocine con la olla a medio tapar hasta que las albóndigas estén cocidas, alrededor de 5 minutos más. Sirvalas sobre los espaguetis.

Chef's Notes:

- Puede servir con una ensalada verde llena de coloridas verduras de temporada. O verduras salteadas, como calabacín picado, calabaza amarilla o verduras de hoja verde, junto con el ajo y la cebolla en el paso 4.
- Prepare el doble de la receta de las albóndigas y la salsa. Congele la mitad hasta por 3 meses. Descongele durante la noche en el refrigerador. Caliente sobre la estufa o en el microondas hasta que estén calientes. Sirva sobre pasta integral recién cocida.
- Puede usar 2 cucharadas de albahaca seca y 2 cucharadas de orégano, en lugar de sazónador italiano. Mezcle bien.



Metropolitan Community College
**INSTITUTE FOR THE
CULINARY ARTS**