



Rigatoni en salsa de cebollino y limón con espinacas y calabacín salteado

Familia Vegetariano Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

9



Rigatoni



Brotos de espinacas



Cebollino



Calabacín



Queso italiano
rallado curado



Limón



Caldo vegetal



Crème Fraîche



Chalota

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Olla grande, tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Rigatoni 13	180 gramos	360 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Queso italiano rallado curado* 7	20 gramos	40 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Crème Fraîche* 7	200 gramos	400 gramos
Chalota	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua de la cocción	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	415 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3266/ 781	788/ 188
Grasas (g)	34,5	8,3
de las cuales saturadas (g)	22,1	5,3
Carbohidratos (g)	76,1	18,4
de los cuales azúcares (g)	8,6	2,1
Proteínas (g)	20,5	4,9
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1 Cuece la pasta

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega abundante **agua** junto con una pizca de **sal**. Cubre con una tapa y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, añade los **rigatoni** y cocina durante 10-12 min o hasta que queden tiernos. Cuando estén listos, reserva el **agua de cocción** (ver cantidad en ingredientes). Luego, escurre con ayuda de un colador y reserva.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de aceite a la pasta cocida para evitar que se pegue.



4 Prepara la salsa

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina la **chalota** 3-4 min, removiendo ocasionalmente. Luego, agrega el **agua de cocción** y el **caldo vegetal** en polvo y cocina 3-4 min. Añade la **crème fraîche** y cocina a fuego medio-alto 3 min. Agrega a la sartén el **cebollino** picado y casi todo el **queso rallado**, reservando un poco para el emplatado. **Salpimenta** y remueve con unas varillas, hasta que los ingredientes se integren.



2 Prepara los vegetales

Mientras tanto, pela la **chalota**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Divide el **calabacín** en dos y, con un pelador, haz cintas a lo largo de una mitad (doble para 4p). Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p), luego, corta el **limón** por la mitad.



5 Combina la pasta y la salsa

Agrega los **rigatoni** y la mitad de las **verduras** salteadas a la sartén con la **salsa**. **Salpimenta** al gusto y agrega la **ralladura de limón** y zumo de **limón** al gusto. Remueve bien, de forma que los ingredientes se integren y la **pasta** y las **verduras** queden cubiertas por la **salsa**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



3 Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 2-3 min, hasta que se dore. Añade las **espinacas** y cocina 2-3 min más, hasta que se reduzcan en tamaño. **Salpimenta** al gusto. Cuando las **verduras** estén listas, retira de la sartén y reserva.



6 Emplata y disfruta

Sirve los **rigatoni** en **salsa cremosa** de **cebollino** y **limón** en platos y agrega encima las **verduras** salteadas restantes. Espolvorea los platos con el **queso rallado** restante.

¡Que aproveche!