



Rigatoni en salsa de cherrys y aceite de albahaca con calabacín salteado y queso pecorino

Familia Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min



19



Albahaca



Calabacín



Cebolla



Rigatoni



Avellanas enteras crudas



Tomate concentrado



Caldo vegetal



Vinagre balsámico



Pecorino



Tomate cherry

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Albahaca*	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Rigatoni 13)	180 gramos	360 gramos
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua	20 ml	40 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	366 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2680/ 641	732/ 175
Grasas (g)	8,5	2,3
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,6
Carbohidratos (g)	79,8	21,8
de los cuales azúcares (g)	13,0	3,6
Proteínas (g)	18,5	5,0
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Cuece la pasta

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

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



Prepara el aceite de albahaca

Deshoja la **albahaca**. En una jarra medidora, agrega casi toda la **albahaca**, reservando algunas hojas para el emplatado, las **avellanas**, el **aceite para la salsa** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Tritura con un túrmix hasta que los ingredientes se integren y quede un **aceite de albahaca** homogéneo.



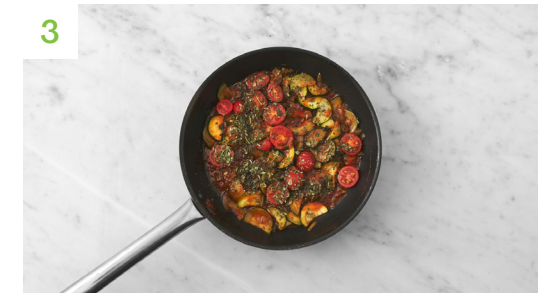
Prepara y saltea las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y el **calabacín**, **salpimenta** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablanden.



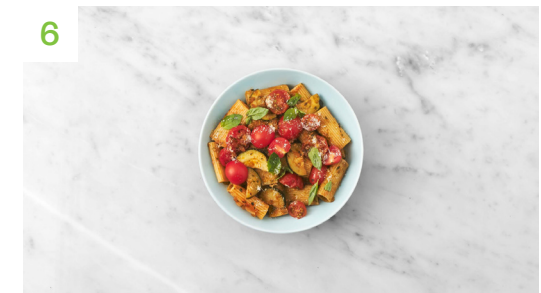
Combina la pasta y la salsa

Cuando la **salsa** esté lista, agrégala a la olla con los **rigatoni** cocidos. Añade la mitad del **queso pecorino** y el **aceite de albahaca**, mezcla y cocina a fuego bajo 1 min, mientras remueves, hasta que la **pasta** quede cubierta por la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Cocina la salsa

Corta los **tomates cherry** por la mitad. En la sartén con las **verduras**, agrega el **tomate concentrado**, el **vinagre balsámico**, el **orégano** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos), remueve y cocina a fuego medio 1-2 min. Agrega casi todos los **tomates cherry**, reservando algunos para el emplatado, y cocina 2-3 min más. Agrega un chorrito de **agua**, **salpimenta** y cocina 2-3 min más, hasta que los ingredientes se integren y la **salsa** espese.



Emplata y disfruta

Sirve los **rigatoni** con **verduras** y **aceite de albahaca** en platos y agrega encima los **tomates cherry** reservados, el **queso pecorino** restante y las **hojas de albahaca** restantes.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

