Farfalle al pesto de albahaca

con queso griego y ensalada con vinagreta balsámica

Familia | Vegetariano | <650 calorías | Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

10

Farfalle

Pesto de albahaca

Calabacín

Tomate

Queso griego

Mezclum

Vinagre balsámico

Chalota

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, tapa, olla, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Farfalle **13)**	180 gramos	360 gramos
Pesto de albahaca **2) 7) 14)**	50 gramos	100 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Tomate	2 unidades	4 unidades
Queso griego* **7)**	100 gramos	200 gramos
Mezclum	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico* **14)**	1 sobre	2 sobres
Chalota	2 unidades	4 unidades

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**412 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2654/ 634	644/ 154
Grasas (g)	23,6	5,7
de las cuales saturadas (g)	9,3	2,3
Carbohidratos (g)	79,3	19,3
de los cuales azúcares (g)	13,2	3,2
Proteínas (g)	23,3	5,7
Sal (g)	1,7	0,4

Alérgenos

2) Fruto secos **7)** Leche **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.

¡Ponle nota!

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Cuece la pasta y prepara las verduras

En una olla, pon a hervir abundante **agua** con una pizca de **sal** y cúbrela con una tapa. Pela y pica la **chalota**. Corta el **calabacín** por la mitad y, cada mitad, en en dados de 2 cm. Corta el **tomate** en dados. Cuando el **agua** hierva, agrega los **farfalle** a la olla y cocina 12-13 min, hasta que queden tiernos. Luego, escurre con ayuda de un colador y reserva.

2

Saltea las verduras

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Agrega la **chalota** y cocina 2 min. Agrega el **calabacín** y el **tomate** y saltea durante 5-6 min. **Salpimienta**. Mientras tanto, corta el **queso griego** en dados de 0.5 cm.

3

Agrega la pasta y prepara la ensalada

Agrega los **farfalle** cocidos y el **pesto de albahaca** a la sartén y cocina todo junto por 1 min. En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite de oliva**. **Salpimienta** y agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p). Mezcla bien para que la **ensalada** quede bien aderezada.

4

Emplata y disfruta

Reparte los **farfalle al pesto** y la **ensalada** en platos. Espolvorea el queso **griego troceado** por encima.

¡Que aproveche!