



Farfalle al pesto con queso griego acompañado de ensalada con vinagreta balsámica

Familia Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

9



Farfalle



Pesto de albahaca



Chalota



Calabacín



Tomate



Queso griego



Mezclum



Vinagre balsámico

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
Chalota	1 unidad	2 unidades
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

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	402 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2590/ 619	644/ 154
Grasas (g)	23,5	5,8
de las cuales saturadas (g)	9,4	2,3
Carbohidratos (g)	75,6	18,8
de los cuales azúcares (g)	9,6	2,4
Proteínas (g)	23,0	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.



1



Cuece la pasta y prepara las verduras

En una olla, pon a hervir abundante **agua** con una pizca de **sal** y cúbrelo con una tapa. Pela y pica la **chalota**. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 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.

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**. **Salpimenta** y agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p). Mezcla para que la **ensalada** quede bien aderezada.

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. **Salpimenta**. Mientras tanto, desmenuza el **queso griego** en trozos pequeños.

4



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!