

Rigatoni con berenjena y pimiento asado en salsa de tomate con nueces y cebollino

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

4



Rigatoni



Berenjena



Pimiento



Cebollino



Tomate triturado



Caldo vegetal



Nueces peladas



Queso italiano
rallado curado



Queso crema



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, olla grande, tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Rigatoni 13)	180 gramos	360 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2435/ 582	553/ 132
Grasas (g)	10,3	2,3
de las cuales saturadas (g)	4,2	1,0
Carbohidratos (g)	80,5	18,3
de los cuales azúcares (g)	14,7	3,3
Proteínas (g)	18,1	4,1
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **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.



Hornea las verduras

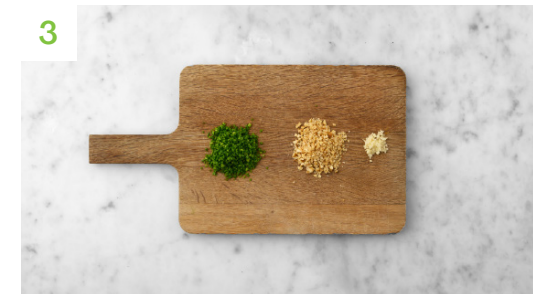
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta la **berenjena** en dados de 1-2 cm. Corta el **pimiento** en cuadrados de 2 cm. Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea 18-20 min, hasta que las **verduras** estén blandas. Remueve a mitad de cocción.



Cuece la pasta

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** 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.

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



Prepara los ingredientes

Mientras se cocina la **pasta**, pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas.



Cocina la salsa

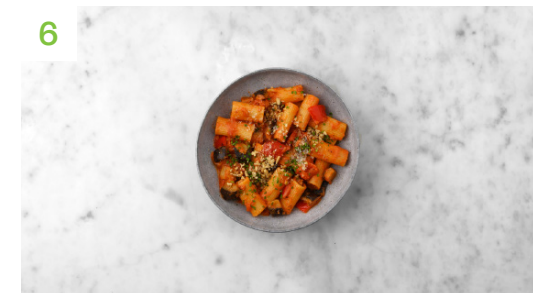
En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p), el **caldo vegetal** en polvo, el **agua** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y remueve. Lleva a ebullición con la sartén tapada y, luego, baja a fuego lento y cocina 4-5 min, hasta que la **salsa** espese.



Combina la salsa y la pasta

Cuando las **verduras** estén listas, sácalas del horno. Agrega la **salsa de tomate** y las **verduras asadas** a la olla con los **rigatoni** cocidos. Añade el **queso crema** y la mitad del **queso rallado** y calienta la olla a fuego bajo. Cocina 1-2 min, removiendo continuamente, hasta que la **pasta** quede bien cubierta por la **salsa** y el **queso** se funda. **Salpimienta** a tu gusto.

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

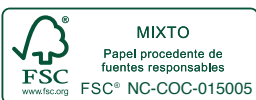


Emplata y disfruta

Sirve los **rigatoni** con **berenjena** y **pimiento** asado en platos hondos y espolvorea encima **cebollino** picado al gusto, las **nueces** picadas y el **queso rallado** restante.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

