



Rigatoni al pesto casero de rúcula con verduras y queso italiano rallado

Familia Vegetariano Rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

20



Calabacín



Rigatoni



Queso italiano
rallado curado



Tomate cherry



Vinagre balsámico



Rúcula

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, sartén grande, jarra medidora, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Rigatoni 13)	180 gramos	360 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	40 gramos	80 gramos
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	384 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2515/ 601	656/ 157
Grasas (g)	7,0	1,8
de las cuales saturadas (g)	3,8	1,0
Carbohidratos (g)	73,7	19,2
de los cuales azúcares (g)	9,2	2,4
Proteínas (g)	21,1	5,5
Sal (g)	0,6	0,2

Alérgenos

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.

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** 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.

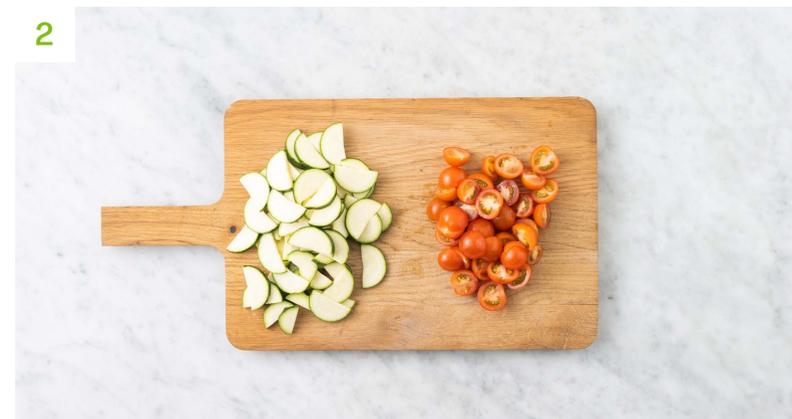
3



Saltea las verduras

Quando el **calabacín** se haya dorado, añade en la sartén los **tomates cherry**, el **ajo** y el **vinagre balsámico** y saltea 3 min más, removiendo, hasta que los **vegetales** estén tiernos. Añade el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla. Añade las **verduras** a la olla con la **pasta** y mezcla bien. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

2



Prepara los vegetales

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). 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. Corta los **tomates cherry** por la mitad. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade el **calabacín**, **salpimiento** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente.

4



Prepara el pesto y emplata

En una jarra medidora, añade casi toda la **rúcula**, la mitad del **queso rallado italiano**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **pimienta**. Tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir un **pesto** cremoso. Sirve la **pasta** con **verduras** salteadas en platos y cubre con el **pesto** casero de **rúcula**, el **queso italiano** restante y la **rúcula** reservada.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

