

# Rigatoni al pesto casero de rúcula

con verduras y queso italiano rallado

Familia Vegetariano Rápido

20



Calabacín



Rigatoni



Queso italiano  
rallado curado



Tomate cherry



Vinagre balsámico



Rúcula

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



El pesto tiene su origen en la región de Liguria, en Italia, específicamente en la ciudad de Génova, durante el siglo XIX. Aunque la receta original se prepara con albahaca, en este receta proponemos que acompañes la pasta con un pesto de rúcula y queso, con el que descubrirás el interesante sabor que propone al combinarse con las verduras salteadas y los rigatoni.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Rigatoni <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	40 gramos	80 gramos
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Vinagre balsámico <b>14)</b>	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	399 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2452/ 586	615/ 147
Grasas (g)	14,0	3,5
de las cuales saturadas (g)	4,8	1,2
Carbohidratos (g)	88,7	22,3
de los cuales azúcares (g)	11,3	2,8
Proteínas (g)	21,1	5,3
Sal (g)	0,6	0,1

## Allergens

**7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



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

Cuando 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 italiano**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **pimienta**. Tritura con un túrmix hasta conseguir un **pesto** cremoso. Agrega la mitad del **pesto de rúcula** a la olla con la **pasta** y mezcla. Luego, sirve la **pasta** con **verduras** en platos y cubre con el **pesto** restante, el **queso italiano** restante y la **rúcula** reservada.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

