

# Rigatoni en salsa casera de brócoli con champiñones salteados y queso italiano curado

Familia Vegetariano Rápido

10



Rigatoni



Brócoli



Champiñones laminados



Queso italiano  
rallado curado



Crème Fraîche



Caldo vegetal

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



Con esta receta, te ofrecemos una manera distinta de comer vegetales que quizá pueda ayudarte a que los más pequeños también los consuman. La salsa que cubre los rigatoni está hecha a partir de brócoli y crème fraîche, que aporta el toque cremoso, y acompañamos con champiñones salteados y queso italiano.

## 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, tapa, jarra medidora, plato, olla, araña.

## Ingredientes

	2P	4P
Rigatoni <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Champiñones laminados*	250 gramos	500 gramos
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Crème Fraîche* <b>7)</b>	200 gramos	400 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	467 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3332/ 796	713/ 171
Grasas (g)	48,9	10,5
de las cuales saturadas (g)	24,2	5,2
Carbohidratos (g)	75,5	16,2
de los cuales azúcares (g)	10,9	2,3
Proteínas (g)	25,6	5,5
Sal (g)	1,3	0,3

## Alérgenos

**7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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



### Hierve el brócoli

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega abundante **agua** y **sal**. Cubre y lleva a ebullición. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes. Cuando el **agua** hierva, agrega los floretes de **brócoli** y cocina 4-5 min. Luego, sin retirar la olla con **agua** del fuego, retira los **floretes** con ayuda de una araña o espumadera y reserva en un plato.



### Saltea el brócoli

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega los floretes de **brócoli** y saltea 3-4 min. Añade la **crème fraîche**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cocina 1-2 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese, y **salpimienta** al gusto.



### Cuece la pasta

Agrega los **rigatoni** a la olla con **agua** hirviendo y cocina 10-12 min o hasta que queden tiernos. Cuando estén listos, escurre con ayuda de un colador y reserva en la olla. Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

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



### Prepara la salsa de brócoli

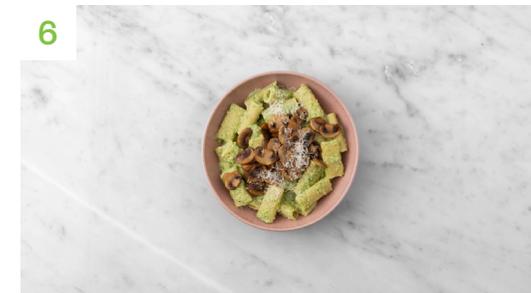
Vierte el **brócoli** y la **salsa** en la jarra medidora y tritura con un túrmix, hasta conseguir una **salsa de brócoli** homogénea y cremosa. Agrega la **salsa de brócoli** a la olla con los **rigatoni** cocidos y añade la mitad del **queso rallado**. **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que el **queso** se integre y la **pasta** quede cubierta por la **salsa**.



### Cocina los champiñones

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega los **champiñones laminados** y cocina a fuego medio-alto, mientras remueves, 5-6 min, hasta que estén dorados. **Salpimienta**, retira y reserva en un plato.

**CONSEJO:** Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



### Emplata y disfruta

Sirve los **rigatoni** en **salsa de brócoli** en platos y cubre con los **champiñones** salteados. Agrega el **queso rallado** restante sobre los platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

