



Rigatoni con salsa cremosa de calabacín con tomates cherry salteados y queso griego

Familia Vegetariano

10



Tomate cherry



Queso griego



Rigatoni



Cebolla



Calabacín



Crème Fraîche



Caldo vegetal

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



En HelloFresh, no nos cansamos de utilizar esta sabrosa y versátil verdura, así que hemos decidido hacerle una oda al calabacín. Para ello, trituraremos este vegetal para crear una salsa que acompañará a los rigatonis junto a unos tomates cherry salteados y queso griego desmenuzado, fresco e intenso.

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 con tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Rigatoni 13)	180 gramos	360 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Crème Fraîche* 7)	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	417 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3043/ 727	730/ 174
Grasas (g)	42,6	10,2
de las cuales saturadas (g)	20,6	4,9
Carbohidratos (g)	76,1	18,2
de los cuales azúcares (g)	10,2	2,4
Proteínas (g)	22,6	5,4
Sal (g)	2,4	0,6

Alérgenos

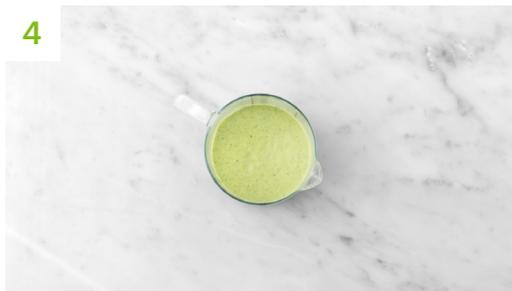
7) Leche 10) Apio 13) Cereales que contienen gluten.

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



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal**. Cubre con una tapa y lleva a ebullición. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. 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.



Prepara la salsa de calabacín

En la sartén con las **verduras**, agrega la mitad de la **crème fraîche** (doble para 4p) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina 1-2 min, hasta que la **salsa** se reduzca. **Salpimentada**. Coloca las **verduras** y la **salsa** en una jarra medidora y tritura con un túrmix hasta conseguir una **salsa de calabacín** homogénea y cremosa.

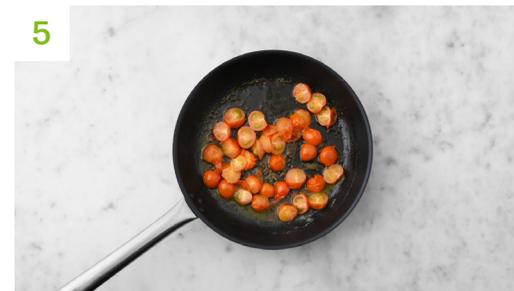


Cocina la pasta

Cuando el **agua** de la olla hierva, añade los **rigatoni** a la olla y cocina 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 chorrillo de aceite a la pasta cocida para evitar que se pegue.

SABÍAS QUE: Es recomendable cocinar la pasta "al dente" si vas a comerla al día siguiente, dado que al calentarla en el microondas se cocina un poco más.



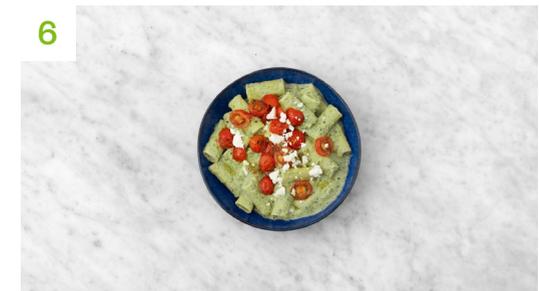
Saltea los tomates cherry

Corta los **tomates cherry** por la mitad. En la sartén, agrega un chorrillo de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade los **tomates cherry** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y saltea a fuego medio-alto 2-3 min, hasta que los **tomates** queden dorados y tiernos. **Salpimentada**.



Cocina las verduras

En una sartén grande, calienta un chorrillo de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla**, el **calabacín** y una pizca de **sal** y cocina durante 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** estén tiernas.



Emplata y disfruta

Agrega la **salsa de calabacín** a la olla con los **rigatoni** y mezcla, cubriendo la **pasta** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Desmenuza el **queso griego** en trozos medianos. Sirve los **rigatoni** con **salsa de calabacín** en platos y cubre con los **tomates cherry** salteados y el **queso griego**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

