

# Ñoquis Mediterráneos

## con Verduras Frescas

holaveggie



🕒 10 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Italianos

🏷️ Fácil y Rápida

Preparamos un plato lleno de verduras frescas. Freímos zuquini con tomates cherry y aceitunas, agregamos ñoquis, espolvoreamos hierbas frescas y queso de almendras, y ¡listo!

Contiene: Frutos secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja



10 g de espinaca



125 g de tomates cherry



40 g de queso rallado plant-based



200 gr de salsa de tomate



1 cdita de orégano seco



1 zuquini



15 gr de pasta de ajo asado



350 gr de ñoquis



60 gr de aceitunas negras

Nutrición por porción: Calorías 537 kcal, Grasas 18 g, Carbohidratos 74 g, Proteínas 20 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Comé más plantas. 🌱

# Ñoquis Mediterráneos

con Verduras Frescas

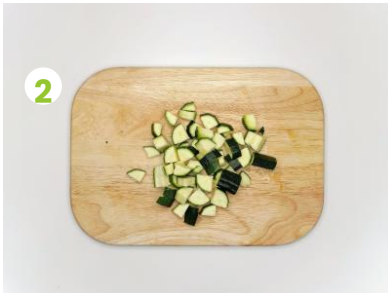


## 1 – ANTES DE COMENZAR...

- Prepará todos tus ingredientes y los utensilios que necesitás. Dale una leída rápida a los pasos.
- Lavá los **productos frescos**.

Cocinando para  
**4**

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2

## 2 – AHORA, ¡EMPECEMOS!

- Herví abundante agua en una olla.
- Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente), con un chorrito generoso de aceite vegetal a fuego alto.
- Cortá el **zuquini** longitudinalmente a la mitad, luego cada mitad de nuevo a la mitad a lo largo y luego cortalo en pedazos pequeños.
- Una vez que la sartén esté caliente, agregá el **zuquini** en rodajas con una pizca de sal y cociná, tapado, durante 1-2 min o hasta que comience a ablandarse.



3

## 3 – AGREGÁ LOS CHERRY Y AROMÁTICOS

- Cortá los **tomates cherry** por la mitad
- Una vez que el **zuquini** haya comenzado a ablandarse, agregá la **pasta de ajo asado**, el **orégano** y los **tomates cherry cortados**.
- Cociná durante 2-3 minutos más o hasta que esté fragante.



4

## 4 – COCINÁ LOS ÑOQUIS

- Mientras tanto, agregá los **ñoquis** a la olla de agua hirviendo con una pizca grande de sal y llevá a ebullición a fuego alto.
- Cociná los **ñoquis** durante 3 min o hasta que empiecen a subir a la parte superior de la olla. **TIP: una vez que echés los ñoquis al agua no los revuelvas sino no te vas a dar cuenta cuándo empiezan a subir.**
- Una vez hecho, reservá una **taza del agua de cocción** y escurrí los **ñoquis**.



5

## 5 – TERMINÁ TUS VEGETALES

- Una vez que las **verduras** estén fragantes, agregá la **salsa de tomate** y las **aceitunas negras** con una pizca generosa de pimienta negra y dale a todo una buena mezcla.
- Cociná por 1-2 min o hasta que las **aceitunas** estén bien calientes.



6

## 6 – TOQUES FINALES ¡Y A COMER!

- Picá finamente la **espinaca**.
- Mezclá y revolvé los **ñoquis escurridos** en la sartén con la salsa y sazóná con una pizca de sal y pimienta. **TIP: si la salsa se ve un poco seca, agregá un chorrito del agua de cocción reservada.**
- Serví los **ñoquis de verduras mediterráneas** y decorá con **espinaca picada** y **queso rallado** ¡y disfrutá!

