Piccata Pasta con Coliflor
con Spaghetti Integrales

Los sabores terrosos protagonizan este reconfortante plato a la italiana. Los spaghetti integrales se mezclan con una rica salsa piccata, hecha con caldo de verduras con limón, alcaparras y perejil. Todo está cubierto con coliflor asado con queso. Una guarnición de chauchas salteadas, salpicadas de almendras tostadas, completa este platazo.

Contiene: Almendras • Gluten

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

Ingredientes en la caja

350gr de coliflor

180gr de spaghetti integral

60gr de queso

1 cda de alcaparras

1 diente de ajo

80 gr de manteca vegetal

10gr de perejil

170gr de chauchas

3 cdas de almendras

1 cda de caldo

1 limón

Nutrición por porción: Calorías 860 kcal, Grasas 59 g, Carbohidratos 64 g, Proteínas 24 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 corchetes en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Sartén Grande
- ✓ Bandeja para horno
- ✓ Olla con tapa y colador para pastas

Comé más plantas.

Piccata Pasta con Coliflor

con Spaghetti Integrales

1 – COCINÁ LOS SPAGHETTI

• Precalentá el horno a 180° grados.

• Poné a hervir una olla grande con agua ligeramente salada. Una vez que el agua llegue a ebullición, agregá los **spaghetti integrales**, revolvé y cociná 8-10 minutos, o hasta que esté al dente, revolviendo ocasionalmente.

• Reservá aproximadamente ¼ (½) de taza de **agua de cocción** de los spaghetti. Colá los fideos y regresalos a la olla con 1 (2) cucharadita de aceite para que no se peguen, revolvé y reservalos tapados hasta el paso 7.

Cocinando para 4

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

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**.

• Cortá el **coliflor** en pedazos pequeños, si es necesario.

• Recortá los extremos del tallo de las **chauchas** y cortalas a la mitad a lo ancho.

• Pelá y picá el **ajo**.

• Quitá las hojas de **perejil** del tallo y picalas finamente.

• Exprimí el jugo del **limón**.

3 – PREPARÁ EL COLIFLOR

• Calentá de 1 ½ (3) cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregá el **coliflor** a la sartén caliente. Condimentá con sal y pimienta. Revolvé y cociná 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente.

• Transferí el **coliflor** a una bandeja para hornear ligeramente aceitada. Asá de 10 a 12 minutos, o hasta que el coliflor esté dorado, revolviendo a la mitad.

4 – COCINÁ LAS CHAUCHAS Y TOSTÁ LAS ALMENDRAS

• Calentá 1 ½ (3) cucharada de aceite de oliva en la sartén vacía a fuego medio. Agregá las **chauchas** a la sartén caliente. Condimentá con sal y pimienta. Cociná de 5 a 6 minutos o hasta que las chauchas estén "ampolladas", revolviendo ocasionalmente.

• Agregá las **almendras**. Revolvé para combinar. Cociná unos 2 minutos o hasta que las chauchas estén tiernas y las almendras tostadas, revolviendo ocasionalmente. Retirá la sartén del fuego y reservá las **chauchas con almendras** fuera de la sartén, tapado para mantener el calor.

5 – HACÉ LA SALSA PICATTA

• Calentá la mitad de la **manteca vegetal** en la sartén vacía, a fuego lento. Agregá el **ajo** a la sartén. Cociná de 1 a 2 minutos, o hasta que el ajo esté fragante, revolviendo con frecuencia.

• Agregá el **caldo de verduras**, el **jugo de limón**, las **alcaparras** y la mitad del **agua de cocción reservada*** . Revolvé para combinar. Cociná 2-3 minutos, o hasta que la salsa esté bien caliente, revolviendo ocasionalmente.

• Retirá del fuego. Agregá el **perejil** y la **manteca vegetal restante**. Batí hasta que la **manteca vegetal** se derrita: esta es tu **salsa piccata**.

**Consejo del chef: si la salsa está demasiado espesa, agregá más agua de cocción de la pasta reservada, de una cucharada a la vez para alcanzar la consistencia ideal.*

6 – AGREGÁ EL QUESO AL COLIFLOR

• Cortá bien finito el **queso** y esparcilo sobre el **coliflor** en la bandeja de horno.

• Regresá la bandeja para hornear al horno. Asá de 3 a 4 minutos o hasta que el queso se derrita.

7 – TERMINÁ LOS SPAGHETTI

• Transferí los **spaghetti** a la sartén con **salsa piccata**. Revolvé para combinar.

8 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Dividí los **spaghetti en salsa piccata** en bowls. Cubrí con **coliflor asada con queso**.

Serví las **chauchas con almendras tostadas** a un lado ¡y a disfrutarrr!