

Fettuccine Cremoso

con Garbanzos y Manteca de Tomate

holaveggie



🕒 25 minutos

📊 Fácil

🏷️ Delicia Plant-Based

🏷️ Sabores del Mediterráneo

Hacemos unas pastas deliciosas, con garbanzos salteados, y una manteca de tomate y ajo increíble. Agregamos también cebolla de verdeo y limón para una explosión de sabor. Una cena rápida, alta en proteínas y definitivamente exquisita.

Contiene: Gluten

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

Ingredientes en la caja



lata de garbanzos
1
un



pasta fettuccine
250
gr



pasta de tomate
2,5
cda



perejil fresco
10
gr



cebollas de verdeo
2
un



dientes de ajo
4
un



manteca vegana
4
cdas

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 810 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 120 g, Proteínas 34 g

Cocinando para
4

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.

Comé más plantas. 🌱

Fettuccine Cremoso

con Garbanzos y Manteca de Tomate



1 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla grande con agua y un poco de sal para los **fettuccine**.
- Escurrí y enjuagá los **garbanzos** y secalos con un papel de cocina.
- Pelá el **ajo** y cortalo en rodajas finas.
- Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas finas, manteniendo la parte blanca y la verde separadas.
- Picá las **hojas de perejil** en pedazos grandes.



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 – COCINÁ LA PASTA

- Una vez que el agua esté hirviendo, agregá la **pasta fettuccine** a la olla, revuélvela y cocinala hasta que esté cocida, alrededor de 6 a 8 minutos.
- Reservá $\frac{1}{2}$ (1) taza* de agua de cocción de la pasta, y luego escurrí la **pasta fettuccine cocida**.

* la medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



3 – TOSTÁ LOS GARBANZOS

- Colocá una sartén a fuego alto con 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá los **garbanzos** y tostalos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente dorados en algunos lugares, por unos 4 o 6 minutos. Transferí los **garbanzos crujientes** a un plato.
- Regresá la sartén a fuego medio con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Agregá el **ajo** y la **cebolla de verdeo blanca** y cociná hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto.



4 – HACÉ LA MANTECA DE TOMATE

- Agregá la **manteca vegana** y la **pasta de tomate** a la sartén y reducí el fuego a bajo. Revuélvela hasta que se derrita.
- Agregá la **pasta fettuccine cocida** y el **agua de pasta reservada** a la sartén. Sazoná con sal y cociná hasta que la **manteca de tomate** se espese un poco y cubra al **fettuccine**.
- Agregá los **garbanzos crujientes**, la **cebolla de verdeo restante** y el **perejil picado** y revuélvela. Cociná hasta que esté caliente, alrededor de 1 a 2 minutos.



5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Probá la **pasta fettuccine** y sazoná con sal y pimienta si es necesario.
- Dividí la **pasta fettuccine** en platos grandes y ¡a disfrutaaaaa!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

