

# Pappardelle Fresco

con Salsa de Tomate y Guarnición de Coliflor

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Medio

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ Kids Friendly

El pappardelle es una variedad de pasta ancha y plana originaria de la Toscana. para esta cena reparamos una salsa de tomate simple, luego cubrimos con una cucharada generosa de crema de almendras. Una guarnición sabrosa de coliflor asados cubiertos con una llovizna de miel picante salpicada de chile en escamas completa el plato. Imperdible.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



pappardelle  
frescos  
300  
gr



lata de tomate  
1  
un



crema  
0,5  
taza



dientes de ajo  
2  
un



coliflor  
1  
un



alcaparras  
1  
cda



miel de caña  
1  
cda



chile en escamas  
cdita  
0,25



almendras  
2  
cda



rawmesan  
2  
cda

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceite de oliva

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Nutrición por porción: Calorías 620 kcal, Grasas 13 g, Carbohidratos 97 g, Proteínas 30 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. 🌱

# Pappardelle Fresco

## con Salsa de Tomate y Guarnición de Coliflor



### 1 – PREPARÁ Y COCINÁ LA COLIFLOR

- Leé la receta completa antes de empezar. Lavá y secá los productos frescos.
- Pre calentá el horno a 230°C.
- Llená una olla mediana con agua con sal, tapala y llevala a hervir.
- Desechá las hojas del **coliflor** si es necesario; cortá a lo largo a través del tallo en rodajas de 3 centímetros de grosor (o en arbolitos si te es más práctico). Transferí a una bandeja para hornear. Echale aceite de oliva y sazóná con sal y pimienta. Voltealas con cuidado para cubririlas; organizá en una capa uniforme. Horneá de 25 a 27 minutos, o hasta que estén doradas y tiernas al pincharlas con un tenedor. Retirá del horno.



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.

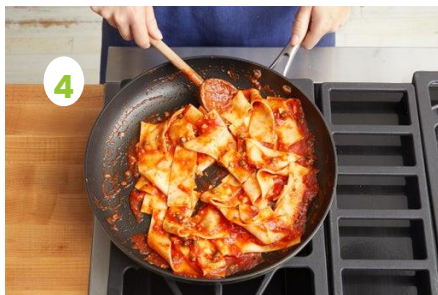
### 2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES RESTANTES

- Picá finamente las **almendras**.
- Pelá y picá en pedazos grandes **2 (4) dientes de ajo**.
- En un bowl, combiná el **queso crema** y un chorrito de aceite de oliva. Condimentá con sal y pimienta.



### 3 – HACÉ LA SALSA

- En una sartén grande (antiadherente, si tenes), calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá las **almendras picadas**, el **ajo**, las **alcaparras** y la **mitad del chile en escamas**, dependiendo de qué tan picante querés que sea el plato. Cociná, revolviendo con frecuencia, de 2 a 3 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado.
- Agregá el **tomate en lata con todo su jugo** (con cuidado, ya que el líquido puede salpicar). Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 2 a 3 minutos, o hasta que espese un poco. Con la ayuda de una cuchara de madera machacá los **tomates**. Apagá el fuego.



### 4 – COCINÁ Y TERMINÁ LA PASTA

- Agregá la **pasta** a la olla de agua hirviendo. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 4 a 5 minutos, o hasta que esté al dente. Reservando  $\frac{1}{2}$  (1) taza\* del agua de cocción de la pasta, escurrila bien.

\*La medida que usamos es 1 taza = 250 ml

- Agregá la **pasta cocida** y la **mitad del agua de cocción reservada** a la sartén de la **salsa**. Cociná a fuego medio-alto, revolviendo suavemente, de 1 a 2 minutos, o hasta que la pasta esté cubierta (si es necesario, agregá gradualmente el resto del agua de cocción). Apagá el fuego.



### 5 – TERMINÁ LA COLIFLOR, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- En un bowl, combiná la **miel de caña**, 1 (2) cucharadita de agua tibia y la cantidad que desees del **chile en escamas restante**, dependiendo de qué tan picante te gustaría que sea el plato. Cubrí el **coliflor asado** con la **miel especiada**.
- Serví los **pappardelle terminados** y cubrí con la **crema**. Serví con el **coliflor terminado** a un lado y esparcí el **rawmesan** por encima. ¡A comeeeeeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

