

15 – Min Rigatoni con Chorizo Vegetal con Pesto Listo y Rawmesan

halavегgie



🕒 15 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Kids Friendly

Diseñada para estar lista en tan solo 15 minutos, la estrella de este plato es la rica salsa, una mezcla de crema de almendras y pesto, que usamos para cubrir la pasta rigatoni y el chorizo vegetal. Los jugosos tomates aportan frescura y lo terminamos con un rawmesan casero.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



chorizo vegetal
280
gr



rigatoni
300
gr



cherry
120
gr



crema de almendras
1/3
taza



pesto
1/3
cda



rawmesan
50
gr



blend para pastas
1
cdita

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 820 kcal, Grasas 45g, Carbohidratos 68g, Proteínas 32g

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. 🌱

15 – Min Rigatoni con Chorizo Vegetal con Pesto Listo y Rawmesan



1

1 – COCINÁ LOS FIDEOS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Llená una olla mediana hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad con agua con sal a gusto; tapala y llevá a ebullición.
- Agregá los **fideos** a la olla con el agua hirviendo y cocinala, revolviendo de vez en cuando, durante 10 a 12 minutos o hasta que esté al dente (aún ligeramente firme al morderla). Apagá el fuego. Reservá **$\frac{1}{4}$ taza de agua de cocción de los fideos**, luego escurrilos bien.



2

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 EL CHORIZO Y LOS TOMATES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá los **tomates** por la mitad.
- Cortá el **chorizo vegetal** en pedazos del tamaño de un bocado.
- En una sartén grande (antiadherente, si tenés), calentá un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregá el **chorizo vegetal**. Cociná, revolviendo con frecuencia, de 5 a 7 minutos, o hasta que se dore.
- Agregá los **tomates cortados**; sazóná con sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, de 2 a 3 minutos, o hasta que los **tomates** se ablanden ligeramente y el **chorizo vegetal** esté bien cocido.



3

3 – TERMINÁ EL PLATO, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá la **crema de almendras**, el **blend para pastas**, el **pesto**, los **fideos listos** y **1 (2) cucharada de agua de cocción de los fideos** (con cuidado, ya que el líquido puede salpicar); sazóná con sal y pimienta. Si es necesario, agregá más agua de cocción.
- Cociná, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos o hasta que se mezcle bien todo y se caliente por completo. Apagá el fuego.
- Sirve los **rigatoni con chorizo vegetal** y decorá con **rawmesan** por encima. ¡A disfrutar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

