Cajún Cavatappi
con Hongos y Salsa de Tomate Cremosa

¡Preparate para una rica y deliciosa cena de pasta vegana! Comenzamos salteando champiñones, agregando cebolla de verdeo y ajo, y luego creamos un roux cremoso y especiado directamente en la sartén para obtener el máximo sabor cajún. Los tomates triturados lo combinan todo para obtener una salsa tan deliciosa que la pasta cavatappi no puede resistirse al sumerjirse.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Picante

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

Ingredientes en la caja

dientes de ajo
2
un

hongos
120
gr

salsa picante
1
cdita

cavatappi
220
gr

morrón verde
1
un

harina
1
cda

caldo de champiñones y verduras
1
un

cebolla de verdeo
2
un

blend cajún
1
cda

lata de tomate perita
1
un

leche de coco
50
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 760 kcal, Grasas 26 g, Carbohidratos 103 g, Proteínas 19 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.

Cajún Cavatappi
con Hongos y Salsa de Tomate Cremosa

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Poné a hervir una olla grande de agua con sal.

• Cortá los **hongos** en rodajas finas.

• Desechá el corazón del **morrón verde** y cortalo en tiras finas.

• Pelá y picá o rallá el **ajo**.

• Cortá en rodajas finas la **cebolla de verdeo**, separando las partes claras de las oscuras.

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 los **cavatappi** a la olla. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté al dente, de 9 a 11 minutos. Reservá ¾ (1½) de taza de **agua de cocción de la pasta**, luego escurrila.

3 – COCINÁ LAS VERDURAS

• Calentá un chorrito grande de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá los **hongos** y el **morrón verde**; cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté dorado y tierno, de 5 a 7 minutos. Condimentá con sal y pimienta.

• Agregá el **ajo**, la **parte clara de la cebolla de verdeo**, la **harina**, el **blend cajun** (pimentón ahumado, ajo en polvo, pimienta blanca, pimienta negra, tomillo, orégano, cayena) y otro chorrito grande de aceite; cociná, revolviendo, hasta que esté fragante, 1-2 minutos.

4– PREPARÁ LA SALSA

• Agregá el **tomate con todo su jugo** a la misma sartén y cociná, revolviendo, hasta que los tomates estén tiernos, de 2 a 3 minutos. Con la ayuda de una cuchara, rompé los tomates.

• Agregá la **leche de coco**, el **caldo**, ½ (1) cucharadita de azúcar y **½ (1) taza del agua de pasta reservada**. Llevá a fuego lento; cociná, revolviendo, hasta que espese, 2-3 minutos. Condimentá con sal y pimienta.

5– AGREGÁ LA PASTA A LA SALSA

• Agregá el **cavatappi escurrido** y un chorrito de aceite de oliva a la sartén con la **salsa**; revolvé para cubrir.

6– SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Dividí la **pasta** entre los platos. Decorá con la **cebolla de verdeo restante** y agregale tanta **salsa picante** como desees. ¡A disfrutaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear