

Pasta Balsámica de Remolacha y Kale con Pasta de Ajo Asado Herbal

holaVeggie

🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ Menos de 650 calorías

Amantes de la pasta: ¡prueben nuestro penne rosa! Protagonizada por verduras dulces, como calabaza asada, remolacha, cebolla morada y verdes como el kale. Cocinamos todo a fuego lento con tomates a las hierbas y balsámico (el balsámico es un ingrediente que necesitás tener en casa). Luego cubrimos con perejil para darle frescura y nueces para que quede crujiente.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



calabaza
pequeña
0,5
un



remolacha
100
gr



perejil fresco
10
gr



kale
70
gr



pasta de ajo,
romero y tomillo
4
cdita



lata tomate perita
1
un



penne
280
gr



caldo
1
cdita



nueces
20
gr



cebolla colorada
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceto balsámico

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 514 kcal, Grasas 19 g, Carbohidratos 74 g, Proteínas 12 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. 🌱

Pasta Balsámica de Remolacha y Kale

con Pasta de Ajo Asado Herbal



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 230°C.
- Pelá y cortá la **calabaza** en cubos de 2 centímetros, descartando las semillas.
- Pelá y cortá la **remolacha** en pedazos de 1 centímetro.
- Pelá la **cebolla** y cortala en gajos.
- Dividí la **calabaza**, la **remolacha** y la **cebolla** en una bandeja para hornear, rociá con 1 (2) cucharada de aceite y sazoná con sal y pimienta negra. Asá durante 30-35 minutos, hasta que esté suave y dorado.



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

- Poné a hervir una olla llena de agua con sal. Agregá los **penne** y herví por 7-8 minutos, hasta que esté cocido.
- Escurrí, retirá los **penne** de la olla y reservalos en un bowl. Agregale 1 (2) cda de aceite y revolvé para evitar que se peguen.



3 – PREPARÁ LA SALSA

- Volvé a calentar la olla vacía con 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio-alto. Agregá la **pasta de ajo** y cociná durante 30 segundos, luego agregá **la mitad de (todos) los tomates con su jugo***, 1 (2) cucharada de aceto balsámico, 60 (120)** ml de agua y el **caldo**. Cociná a fuego lento durante 8-10 minutos, hasta que espese y se reduzca.

* si estás cocinando el plan de 2 porciones, usá la otra mitad para tu propio uso.


** **TIP:** 60 ml de agua equivalen a ¼ taza de té.



4 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Picá el **perejil** y las **nueces** en pedazos grandes.
- Descartá los tallos gruesos del **kale**.
- En los últimos 6 minutos de cocción, agregá el **kale** a la bandeja para hornear. Una vez que todas las **verduras** estén cocidas, incorporalas a la **salsa**, junto con los **penne cocidos** y la **mitad del perejil**. Sazoná a gusto con sal y pimienta negra.
- Serví la **pasta balsámica de remolacha y kale** entre los platos y decorá con las **nueces** y el **perejil restante**. ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

