

# 10 – Min Pasta Fresca Arrabbiata con Tallarines y Brócoli

holaveggie



 10 minutos

 Fácil

 Sabores de Italia

 Menos de 650 calorías

La salsa "arrabbiata", que en italiano significa "enojado", es una de las más picantes. Para nuestra versión rápida de este clásico, infusioamos aceite de oliva con hojuelas de chile (dando un picante suave), lo mezclamos con una rica salsa de tomate y lo cubrimos con tallarines frescos.

Contiene: Frutos Secos • Gluten • **Picante**

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

## Ingredientes en la caja



lata de tomate

1  
un



queso de  
almendras en  
hebras

20  
gr



hojuelas de  
chile seco

1  
cdita



tallarines  
frescos

350  
gr



caldo de  
verduras

5  
gr



pasta de  
tomate

16  
gr



albahaca

5  
gr



diente de ajo

2  
un



brócoli

80  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

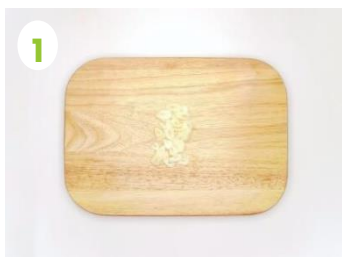
Nutrición por porción: Calorías 458 kcal, Grasas 4,9 g, Carbohidratos 83,4 g, Proteínas 19,1 g

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. 

# 10 – Min Pasta Fresca Arrabbiata con Tallarines y Brócoli



1

## 1 – ARRANCÁ LA RECETA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Calentá una sartén grande de base ancha (preferentemente antiadherente) con un buen chorro de aceite de oliva a fuego medio-alto.
- Pelá y cortá en rodajas (¡no piques!) el **ajo**.



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

## 2 – PREPARÁ EL ACEITE DE CHILE

- Mientras tanto, poné a hervir agua en una olla mediana.
- Una vez que la sartén con el aceite esté caliente, agregá el **ajo en rodajas** y las **hojuelas de chile** y cociná de 1 a 2 minutos, o hasta que largue un aroma fragante: este es tu **aceite de chile**.



3

## 3 – COCINÁ LOS TALLARINES Y EL BRÓCOLI

- Cortá las **flores de brócoli** por la mitad, descartá cualquier tallo grueso.
- Agregá los **tallarines frescos** y el **brócoli cortado** a la olla con agua hirviendo y una buena pizca de sal. Llevá a fuego alto.
- Cociná por 3-4 minutos, o hasta que estén cocidos, pero todavía con un toque al dente. Reservá **1 (2) taza del agua de cocción de la pasta**, luego escurrí.



4

## 4 – PREPARÁ LA SALSA

- Mientras se cocinan los tallarines, agregá los **tomates con todo su jugo**, la **pasta de tomate** y el **caldo de verduras** a la sartén con el **aceite de chile**. Sazoná con una pizca de sal, un poco de azúcar y pimienta negra molida. Cociná de 2 a 3 minutos, o hasta que espese.




5

## 5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez que la salsa espese, agregá los **tallarines escurridos y el brócoli** a la sartén.
- Agregá la **mitad de las hojas de albahaca** (¡guardá el resto para decorar!) y mezclá todo suavemente hasta que los tallarines estén cubiertos por la salsa.  
**TIP:** Sumá un chorrito del agua de cocción de la pasta si la salsa se ve un poco seca.
- Serví los **tallarines frescos con la salsa arrabbiata**, cubrí con el **queso de almendras en hebras**. Desmenuzá la **albahaca restante** por encima. Sazoná con un poco de pimienta negra molida y rociá todo con un poco de aceite de oliva. ¡A disfrutar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

