

# Bolognesa de Carne Vegetal • 35 gr de proteína con Rigatoni y Zuquini

holaveggie



- 🕒 30 minutos
- 📊 Fácil
- 🏷️ Sabores de Italia
- 🏷️ Alta en Proteínas

¡Cada salsa requiere una forma de pasta diferente! Los rigatoni, con su superficie estirada y su forma tubular, son perfectos para salsas contundentes como esta boloñesa de carne vegetal con tomate y zuquini.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

## Ingredientes en la caja



rigatoni  
280 gr



zuquini  
1 un



diente de ajo  
1 un



queso en hebras  
50 gr



caldo de hongos  
1 cdita



albahaca  
5 gr



lata de tomate  
1 un



carne vegetal  
280 gr



pasta de tomate  
2 cda

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 960 kcal, Grasas 40 g, Carbohidratos 102 g, Proteínas 35 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. 🌱

# Bolognesa de Carne Vegetal • 35 gr de proteína con Rigatoni y Zuquini



1

## 1 – COCINÁ LOS FIDEOS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla mediana con agua y una pica de sal. Agregá los **fideos** y revolvé. Cociná hasta que estén muy al dente, aproximadamente 7 minutos (no estarán completamente cocidos).
- Reservá **1½ (3) taza de agua de cocción**, luego escurrí los **fideos**, regresalos a la olla y reservá.



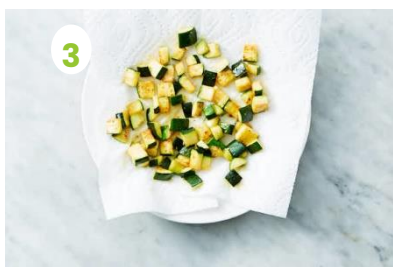
2

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 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Descartá los extremos del **zuquini** y luego cortalo en cubos de 1,5 centímetro.
- Pelá y picá finamente el **ajo**.
- Sacá las **hojas de albahaca** de los tallos. Descartá los tallos.
- Abrió la **lata de tomate**. Si tenés, rompé los tomates con una tijera de cocina.



3

## 3 – COCINÁ EL ZUQUINI

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto hasta que brille. Agregá el **zuquini** y sazóná con sal y pimienta. Cociná, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté dorado y tierno pero crujiente, aproximadamente 2 minutos. Transferí a un plato cubierto con servilleta de cocina y reservá hasta el paso 5.



4

## 4 – EMPEZÁ LA BOLOGNESA

- Calentá la misma sartén a fuego alto y agrega 1 o 2 cucharaditas de aceite si la sartén está seca. Agregá la **carne vegetal**, el **ajo picado** y sazóná con sal. Cociná, cortando la carne en pedazos más pequeños con una cuchara, hasta que se dore, de 3 a 5 minutos.



5

## 5 – TERMINÁ LA BOLOGNESA

- Agregá los **tomates con todo su jugo**, el **caldo**, la **pasta de tomate** y  $\frac{3}{4}$  (1½) **taza del agua de cocción de la pasta reservada** a la sartén.
- Llevá a ebullición; luego bajá el fuego a medio. Cociná hasta que espese, de 8 a 10 minutos (andá rompiendo los tomates a medida que se cocina si no los cortaste antes).
- Sazoná a gusto con sal y pimienta. Agregá los **fideos** y el **zuquini**.
- Cociná hasta que el zuquini esté tierno y los **fideos** esté al dente, de 2 a 3 minutos. Agregá más **agua de cocción reservada**, 1 cucharada a la vez, si lo ves seco.



6

## 6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá las **hojas de albahaca** en tiras muy finas (apilalas para que sea más fácil). Reservá **2 (4) cucharaditas de albahaca** para decorar, mezclá el **resto de la albahaca** con la **salsa bolognesa**.
- Serví los **fideos en bolognesa** entre platos, decorá con las **hojas de albahaca reservadas** y el **queso en hebras**. ¡A comeeeer!

