Pasta con Verduras

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Claudia Sánchez

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Añadir un chorrito de salsa de soja cuando se junta la pasta con las verduras.

Descripción:
Los platos de pasta acompañados de los ingredientes adecuados puden resultar muy sanos y económicos.

Ingredientes para 4 personas :

- 300 gr de Fetuccini o Cintas
- 100 gr de Brócoli
- 1 Pimiento Rojo
- 1 Zanahoria
- 1 Pimiento Verde
- Aceite de Oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Paso 1
Lavar y cortar las verduras en tiras finas y el brócoli en ramitos pequeños.

Paso 2
En una sartén con aceite saltear las verduras a fuego medio hasta que tengan un aspecto brillante y crujiente. Sazonar con la sal y la pimienta y retirar del fuego.

Paso 3
En una olla con abundante agua y sal, se cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando esté cocida (al dente) escurrimos bien.

Paso 4

Mezclar la pasta con las verduras de la sarten y remover para que se mezclen todos los ingredientes.