

Creador: Claudia Sánchez



Descripción:

Los platos de pasta acompañados de los ingredientes adecuados pueden resultar muy sanos y económicos.

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.

Ingredientes para 4 personas :

- 300 gr de Fettuccini 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 sartén y remover para que se mezclen todos los ingredientes.