Pasta con berenjena y soja

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

Creador: Elenahmartin **Recetizador:** Elvira Bejar Al



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio
El truco de esta receta:
mejor tomate casero de conserva

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 vaso (en seco) de soja texturizada fina
- 400 gramos de tomate triturado
- 400 gramos de macarrones
- sal
- perejil

Preparación:

Paso 1

se pueden ir haciendo las cosas simultáneamente, yo así lo hago para ahorrar tiempo. 1- poner a cocer en una cazuela agua abundante para toda la pasta con sal y un chorrito de aceite de oliva (estar pendientes para que cuando empieze a cocer echar los macarrones y mover para que no se peguen). 2- en lo que se va calentando vamos cortando las verduras, y ponemos a freir en una sartén grande, por orden: 2.1- la cebolla (en tiras me gusta más) 2.2- la berenjena (en rodajas y luego de esas rodajas en tiras o en dados) 3- en lo que se van friendo las verduras meter la soja en agua para que se hidrate y una vez tenga la textura adecuada, añadir junto con la cebolla y la berenjena. 4- por último se le añade el tomate triturado a toda el sofrito y se deja cocer unos minutos (5'). 5- salar al gusto. 6- servir la pasta y echar la salsa de berenjenas y soja por encima. 7- adornar con un poquito de perejil. Otra forma de hacerlo es antes de echar el tomate se juntan los macarrones (o pasta) con el sofrito y se añade después el tomate para que la pasta tome también el sabor del tomate.