

Pasta con Verduras de Verano



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
10" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Tus invitados te pedirán más después de probar esta receta de pasta vegetariana.

½ libra de
habas
(227
g)
1 calabacín, cortado con Cono #4
1 pimiento amarillo, cortado a trocitos
2 dientes de ajo,
picados con Cono #1
½ taza de
cebolla roja, cortada con Cono #3
1 taza de
tomates cherry
(149
g)
2 cucharadas de
perejil fresco, finamente picado
(8
g)
1 cucharada de
aceite
(30
ml)
sal y pimienta al gusto
1 libra de
pasta pequeña
(454
g)
½ taza de
queso Parmesano, rallado con Cono #1
(40

g)

Preparación :

1. Llena la olla 3 Qt./2.8 L con $\frac{3}{4}$ de agua y lleva a ebullición a fuego alto. Pon las habas en la cesta culinaria pequeña y métela en la olla, reduce el fuego a medio y cocina sin tapar durante 5 minutos o hasta que estén tiernas. Pon la cesta culinaria en el fregadero para escurrir y deja que se enfrie. Quita la piel a las habas y pon las habas limpias en un bol.
2. Vuelve a llenar la olla 3 Qt./2.8 L con $\frac{3}{4}$ de agua y lleva a ebullición a fuego alto. Pon el calabacín y el pimiento en la cesta culinaria y métela en la olla, reduce el fuego a medio-bajo y cocina durante 1-2 minutos o hasta que estén tiernos. Pon la cesta culinaria en el fregadero para escurrir y luego añade el contenido al bol con las habas.
3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el ajo, la cebolla y los tomates, reduce el fuego a medio-bajo y saltea hasta que estén tiernos, removiendo de vez en cuando. Retira del fuego y pon en el bol con las habas y las verduras.
4. Añade el perejil, el aceite, la sal y la pimienta al bol y remueve para mezclar.
5. Mientras tanto, llena la olla 7 Qt./6.6 L con $\frac{3}{4}$ de agua y lleva a ebullición a fuego alto. Pon la pasta en la cesta culinaria y métela en la olla. Cocina según las instrucciones del paquete o hasta que esté al dente. Pon la cesta culinaria en el fregadero para escurrir.
6. Sirve la pasta en 4 platos, con las verduras por encima y el queso Parmesano rallado.

Información nutricional por ración

Calorías: 400
Grasa Total: 6g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 7mg
Sodio: 344mg
Carbohidratos: 69g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 16g