Salteado de Broccolini y Pesto

Sirve:

6 raciones como acompañamiento

Pieza:

7 Qt./6.6 L Wok with Cover
small mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El broccolini, una verdura crucífera, es un cruce entre el brócoli y el brócoli chino. El broccolini es más dulce en sabor con tallos más largos y tiernos y se cocina muy rápido, lo que hace que sea una verdura perfecta para salteados. El broccolini es rico en vitaminas A, C y K.

1 ½ libras de broccolini, recorta 1 pulgada del tallo y el resto cortado en pedazos de 1-2 pulgadas (680 g)
½ taza de caldo de verduras (120 ml)
½ taza de pesto, hecho en casa o comprado (124 g)
½ taza de tomates, frescos, cortados a trocitos, con el jugo incluido (90 g)
1 ½ tazas de judias cannellini, cocinadas y escurridas (273 g)
sal y pimienta negra molida, al gusto

Preparación :

1. Pon el broccolini en un bol con agua y reserva.
2. En un bol pequeño, mezcla el caldo de verduras, el pesto y

los tomates.
3. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el broccolini, sin escurrir del todo. Saltea 3 - 4 minutos, removiendo constantemente para que se cocine por igual.
4. Cuando el broccolini este tierno pero crujiente, añade el pesto y las judías cannellini, sazona con sal y pimienta, y remueve para mezclar.
5. Tapa y cocina 1 - 2 minutos más, hasta que esté caliente.
6. Sirve el salteado como acompañamiento o sobre pasta o arroz integral cocido para un plato vegetariano.

Consejos:

- Puedes sustituir el broccolini por brócoli; ajusta el tiempo de cocción según sea necesario.

Información nutricional por ración

Calorías: 242
Grasa Total: 14g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 3mg
Sodio: 740mg
Carbohidratos: 25g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 3g
Proteína: 10g