



FIDEOS Y PASTAS

COLECCIONABLE

El alimento que genera pasiones y encanta al mundo. La pasta es un lienzo de sabor, que aporta sabor y textura a todo tipo de recetas alrededor del mundo. Para disfrutar de esta delicia de la mejor manera, le tenemos una serie de recetas de las gastronomías que le han dado el mejor uso: la italiana y la asiática. Los fideos cobran vida con la sazón de estas regiones del mundo y los puede preparar de esta manera en casa, sin problema.

¡Buen provecho!



ENSALADA DE PASTA

 4
PORCIONES**INGREDIENTES**

- 400 gramos de fideos espirales
- 1 taza de bolitas de baby mozzarella
- 1 lata de atún
- 1 taza de tomates cherry
- 3 huevos
- 3 lonjas de prosciutto cortadas en pedazos
- 1 lata de maíz dulce
- 2 cucharadas de alcaparras
- $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas
- 4 hojas de albahaca fresca
- 4 hojas de menta
- 1 cucharada de orégano seco
- 6 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de frambuesa
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Cocine los huevos en agua hirviendo por 10 minutos.
- En una olla con aceite y sal, coloque los fideos espirales y cocine según las instrucciones del empaque.
- En una ensaladera coloque la pasta, tomates, albahaca picada, hojas de menta picadas, maíz dulce, atún, prosciutto, alcaparras, queso, orégano, aceite de oliva y vinagre de frambuesa. Mezcle bien.
- Salpimiente al gusto. Decore con huevo duro y aceitunas.

TIPS

Para aumentar el valor nutricional de la receta escoja fideos integrales. Son una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener una buena digestión. Si desea incluir más verde a su ensalada, agregue hojas de espinaca baby.



MINESTRONE

 4
PORCIONES**INGREDIENTES**

- 1 taza de pasta codo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 taza de tomates pelados y picados
- 1 taza de fréjoles secos, remojados la noche anterior
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla perla picada en cubos
- 1 zanahoria pelada y rebanada
- 1 tallo de apio cortado en cubos
- 2 papas medianas cortadas en cubos
- 2 zucchinis cortados en cubos
- 2 tazas de col cortada en tiras
- 1 ½ cucharadita de sal y pimienta
- ½ taza de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

- En una olla grande caliente el aceite de oliva. • Coloque la cebolla hasta que se cristalice y añada tomates, fréjol escurrido, albahaca, perejil y agua. • Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y cocine hasta que el fréjol esté cocido completamente, revolviendo de vez en cuando.
- Añada las zanahorias, apio y continúe la cocción durante otros 30 minutos. • Añada las papas, zucchinis, col, sal, pimienta y cocine por 10 minutos. • Incorpore la pasta. Cocine por otros 10 minutos hasta que las papas, zucchinis y col estén tiernos. • Si la sopa está demasiado espesa, agregue un poco de agua caliente. • Deje reposar durante cinco minutos y luego agregue el queso parmesano. Sirva caliente.

TIPS

Para aprovechar al máximo los nutrientes de la albahaca y el perejil, agréguelos a la mezcla, al final del proceso. El color verde brillante en las hojas indica que está en el punto ideal para consumirlas.



CANNELONI RELLENO

 4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de canelones
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 2 tazas de salsa Alfredo
- 4 tazas de espinaca cocinada
- 1 paquete de 500 gramos de queso ricotta
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Mezcle el queso ricotta con espinaca.
- Cocine los canelones en agua hirviendo con aceite y sal por tres minutos.
- Retire y rellene con la mezcla de queso ricotta y espinaca.
- Engrase un pírex para horno y coloque los canelones.
- Báñelos con la salsa Alfredo y espolvóreelos con queso parmesano.
- Hornee por 20 minutos a 180°C.
- Sirva caliente.

TIPS

Cocine las espinacas en agua hirviendo durante cinco minutos. Cuando vea que su color se ha vuelto más brillante, significa que están listas. Para agregar crocancia a este delicioso plato vegetariano, añada frutos secos tostados.



RAVIOLIS RELLENOS DE ESPINACAS

 4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de raviolis ricota y espinaca
- 1 paquete de 80 gramos de queso parmesano
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla con agua, prepare los raviolis de ricota y espinaca según las instrucciones del empaque. • Saque, escurra bien y reserve. • En una sartén antiadherente y a fuego lento coloque una cucharadita de mantequilla y saltee los raviolis. Rectifique la sazón. • Agregue el queso parmesano rallado. • Rocíe con perejil, salpimiente y sirva con salsa Alfredo.

TIPS

Acompañe este plato con una porción de ensalada fresca hecha con rúcula, lechuga, zanahoria rallada, tomates cherry, semillas de ajonjolí tostadas y un chorrito de zumo de limón.



LINGUINI CON TOCINO Y CHAMPIÑONES

 4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de champiñones
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas perlas pequeñas
- 2 ajos machacados
- 175 gramos de tocino picado en cubos pequeños
- 5 anchoas
- 10 aceitunas negras
- 450 gramos de linguini
- 4 tazas de agua
- Sal, pimienta y queso parmesano al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén caliente el aceite a fuego medio y coloque la cebolla cortada en aros delgados, ajo picado finamente y tocino. • Cocine por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta obtener un refrito. • Añada las anchoas, champiñones y aceitunas picadas. Salpimiente al gusto. • Cocine en la sartén a fuego medio por 10 minutos más. • Aparte, caliente agua en una olla con dos cucharadas de sal. • Cuando hierva, añada el linguini y cocine por 10 minutos, hasta que esté al dente. • Escurra la pasta, colóquela en una fuente y vierta la salsa encima. • Finalmente, espolvoree con queso parmesano. Sirva.

TIPS

Se recomienda usar aceite de oliva regular para cocinar porque tiene un sabor más suave y su punto de humo es ligeramente más alto comparado con el aceite de oliva extra virgen.



TAGLIATELLE CON CALAMARES

 2 PORCIONES

INGREDIENTES

- 300 gramos de tagliatelle con espinacas
- 300 gramos de calamar
- 1 copa de vino blanco
- ½ taza de perejil picado
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 ají
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Caliente el aceite y sofría el ajo picado. • Añada los calamares cortados en aros de un centímetro, ají y, poco a poco, vino. • Caliente hasta que el alcohol se haya evaporado. Reserve. • Cuando los calamares estén cocinados, agregue sal y perejil picado. • Cocine el tagliatelle en agua hirviendo con sal y aceite. • Escurra la pasta y colóquela en una sartén a fuego alto. • Añada la salsa de calamar que reservó y cocine por pocos minutos. • Mezcle bien y sirva caliente.

TIPS

Los calamares se cocinan rápido, y la clave es que no se cocinen de más. Es mejor apagar el fuego justo antes de que se cocinen completamente y dejar que el calor restante termine de cocer lo que queda.



YAKISOBA

 4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 600 gramos de fideos chinos
- 3 dientes de ajo finamente picados
- $\frac{3}{4}$ de taza de lomo fino de cerdo cortado en tiras finas
- 1 taza de col cortada en trozos de 2 centímetros
- 1 taza de zanahoria cortada en juliana
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla blanca picada en juliana
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas y $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya
- 1 cucharada de sake
- $\frac{1}{2}$ cucharada de mirín
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar
- 1/8 de cucharadita de aceite de ajonjolí
- Sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACIÓN

- Caliente el aceite en un wok. Saltee ligeramente cebolla y ajos.
- Agregue el cerdo que se marinó por dos horas en $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya.
- Adicione col y zanahoria.
- Saltee por un minuto y añada los fideos cocidos, según las indicaciones del empaque.
- Saltee por dos minutos más.
- Incorpore la salsa de soya, sake, mirín, azúcar y pimienta.
- Rectifique la sazón de la sal y al final, agregue aceite de ajonjolí.

TIPS

Tome en cuenta que la col se cocina más rápido que la zanahoria. Por ello, es esencial cortar la col finamente para asegurar que ambos vegetales se cocinen simultáneamente.



VIETNAM NOODLES

 4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla perla pequeña cortada en plumas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de curry en polvo
- 2 tomates riñón
- 500 gramos de lomo fino
- 2 tallos de apio picado
- 1 zanahoria mediana
- 2 paquetes de fideos de arroz
- 2 cucharadas de salsa de soya
- $\frac{1}{2}$ taza de culantro picado
- Jengibre rallado al gusto

PREPARACIÓN

- Caliente en un wok un poco de aceite.
- Agregue la cebolla, ajos y jengibre.
- Saltee por dos minutos.
- Añada el curry en polvo y tomates.
- Sazone y saltee por dos minutos más.
- Adicione la carne cortada en tiras de dos centímetros de largo, apio y zanahoria.
- Al final, coloque los fideos precocidos según las indicaciones del empaque y salsa de soya.
- Al servir, espolvoree con el culantro picado.

TIPS

Para aumentar el valor nutricional de este delicioso plato añada cúrcuma en polvo en la misma cantidad que el curry. Para agregar picante a la mezcla, adicione chiles frescos o secos, le dará un picor leve a moderado.