

Fideuá Vegetariana

En esta fideuá vegetariana no echarás de menos el pescado. Está realmente muy buena y si la quieres complementar un poco más, agrega un par de cucharadas de guisantes y sírvela con una ensalada.

INGREDIENTES:

- 100g Fideos finos integrales
- 200g Calabacín
- 100g Judías verdes
- 100g Setas de cardos
- 100g Pimiento rojo
- 100g Zanahoria
- 2 Dientes de ajo
- 100g Tomate
- 1/4 sobre sazónador paella (azafrán, pimentón y pimienta)
- 200ml Caldo vegetal
- 2 Cucharadas aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las verduras
2. Pelar la zanahoria
3. Cortar en juliana y por separado la zanahoria, pimiento, judías verdes, calabacín y setas
4. Rallar el tomate y el ajo
5. Sofreír las hortalizas por orden de dureza con un poco de sal: primero la zanahoria y pimiento, luego agregar las judías verdes y por último el calabacín y las setas.
6. Adicionar el ajo rallado, dar unas vueltas y cuando empiece a dorar el tomate.
7. Incorporar los fideos y las especias
8. Añadir el caldo, llevar a ebullición, rectificar de sal. Cocinar 5-7 minutos, hasta que se haya evaporado todo el caldo.
9. Reposar 5 minutos y servir