

Macarrones Integrales con Bimi

El bimi surgió en Japón en 1993 por hibridación natural entre el brócoli y una variedad de col oriental llamada Kai-lan. Comercialmente se conoce como Tenderstem o Broccolini. Esta variedad, aunque se cultiva en Murcia, apenas se consume en España. Es rica en **vitamina C, vitamina D, calcio, ácido fólico, hierro y fibra**. Según un estudio de la UPCT (Universidad Politécnica de Cartagena), los **compuestos bioactivos de carácter anticancerígeno, antioxidante y antiinflamatorio del Bimi son mejor absorbidos** que los de otras crucíferas.

INGREDIENTES:

- 100g Macarrones integrales
- 200g Bimi o brécol
- 1 Pimiento verde italiano pequeño
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cucharada aceite oliva
- Sal y pimienta negra molida

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir los macarrones en agua con sal 8 minutos (o lo indicado por el fabricante)
2. Mientras, lavar el pimiento, pelar la cebolla y cortar en juliana
3. Trocear el bimi (dejar la parte de la cabeza sin trocear y aparte)
4. En una sartén con un poco de aceite, saltear el pimiento, cebolla y los tallos de bimi 2-3 minutos, agregar la pasta con un poco de agua de la cocción y las cabezas de bimi, cocinar 1 minuto.
5. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Servir