

Macarrones Integrales con Coliflor y Tomates Secos

La coliflor salteada es una de mis formas favoritas de comer coliflor, me gusta ese toque ligeramente crujiente y doradito que tiene (nada que ver con la coliflor requetecocida que me ponía mi madre cuando era pequeña y que apestaba a todo el vecindario...), además el sabor de los tomates secos le da un toque especial, que me recuerda a mi viaje a Italia. Si tus tomates secos no son en aceite, rehidrátalos 15 minutos en agua templada, escúrrelos y sumerge en un par de cucharadas de aceite de oliva con hierbas provenzales (o tomillo, orégano y romero)

INGREDIENTES:

- 100g Macarrones integrales
- 150g Coliflor
- 100g Espárragos verdes
- 100-150g Cebolleta
- 3 Tomates secos en aceite
- 1 Cucharada Aceite oliva
- ½ Cucharadita orégano
- Una pizca pimienta negra molida y sal
- Cebollino fresco picado (opcional)

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
B.N.P., S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Cortar por separado: los ramilletes de la coliflor en láminas de ½ centímetro aproximadamente, la cebolleta y tomates secos a trocitos pequeños y los espárragos en trozos de 3-4 centímetros.
2. Hervir la pasta en agua con sal y orégano, 9 minutos o el tiempo que indique el fabricante. Mientras cuece saltear las verduras.
3. Calentar una sartén y dorar un poco la coliflor (sin aceite), agregar la cebolleta y aceite, rebajar el fuego y rehogar un poco.
4. Añadir los tomates secos, espárragos, especias y dos cucharadas de agua de la cocción de la pasta. Cocinar 2 minutos y agregar la pasta cocida y escurrida.
5. Rectificar sazónamiento en caso necesario y servir con un poco de cebollino picado si se desea.