

Pasta con Salsa de Brécol

Esta receta fue todo un éxito en casa y no precisamente porque les encante la pasta... lo cierto es que, a diferencia de la mayoría de las casas, en mi casa siempre ponen mala cara cuando hago pasta (da igual que sea unos macarrones que una sopa de fideos), pero por suerte les encanta el brécol así que ... esta receta también es aplicable a los que no les va mucho el brécol, pero les encanta la pasta. Combinar un alimento que gusta poco con otro que les encanta es una forma de ir aumentando la variedad de alimentos consumidos

INGREDIENTES:

- 240g Pasta integral
- 1/2kg Brécol
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 200 ml bebida vegetal (almendra, soja,...) no dulce
- Una Pizca pimienta molida
- ¼ Cucharadita nuez moscada molida
- 60g Frutos secos tostados (avellanas, almendras,...)
- Una pizca de sal
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 4 Cucharadas de agua

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Trocear los frutos secos. Reservar
2. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Reservar
3. Picar el brécol con la picadora o rallar por la parte gruesa del rallador.
4. Rehogar la cebolla y ajos con el aceite en una sartén a fuego lento hasta que esté ligeramente dorado.
5. Agregar el brécol y dar unas vueltas, adicionar el agua. Dejar que se evapore.
6. Añadir la bebida vegetal, especias, sal y la mitad de los frutos secos.
7. Cocinar 5 minutos
8. Mientras hervir la pasta, según las instrucciones del fabricante.
9. Escurrir (reservando algo del agua de la cocción por si la salsa de brécol estuviera demasiado espesa) y añadir a la salsa.
10. Servir caliente espolvoreando con los frutos secos reservados