Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Pasta all'ortolana

30min · 2 raciones · 659 kcal

Ingredientes

- **1** cebolla
- **1** berenjena
- **2 dientes** de ajo
- **2** zanahorias
- **1** pimiento rojo
- **250g** tomate natural triturado mutti
- **250g** de pasta
- AOVE
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**122 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Cortamos todas las verduras.
2. Sofreímos la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento 10 minutos y salpimentamos.
3. Luego incorporamos la berenjena y dejamos cocer 5 minutos más.
4. Incorporamos el tomate y dejamos cocer 20 minutos tapado a fuego medio, removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
5. Cocemos la pasta en agua salada y cuando falten dos minutos la incorporamos a la salsa junto con un poco de agua de cocción y la acabamos de cocinar allí.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve