

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta con salsa de verduras asadas y tofu

6 raciones 461 kcal

Ingredientes

- **500 g** de pasta
- **1** calabacín
- **1** puerro
- **1** cebolleta
- **350 g** de brócoli
- **1 cabeza** de ajos
- **200 g** de guisantes cocidos
- **290 g** de tofu fresco
- **1 puñado** de perejil
- **50 g** de espinacas
- **4 cucharadas** de parmesano
- Zumo de 1 limón
- Caldo de pollo o verduras para ajustar la salsa
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

1. Precalienta el horno a 220 °C
2. Corta el calabacín y el puerro longitudinalmente, la cebolleta en cuartos y el brócoli en ramilletes
3. Pon las verduras en una bandeja junto con la cabeza de ajos y ásalas con sal y aceite para potenciar su sabor, durante unos 30 minutos
4. Retira la piel de los ajos asados
5. Pasa las verduras asadas al vaso batidor con cuidado de no quemarte
6. Añade los guisantes, el tofu, el zumo de limón y el parmesano y tritura
7. Tritura en varias veces añadiendo el perejil, las espinacas y caldo poco a poco hasta conseguir la textura que te guste
8. Cuece la pasta y mézclala con la salsa
9. Vierte la salsa sobre la pasta y termina con pimienta negra y un chorrito de aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN	21 g Proteínas	8 g Grasas	78 g Hidratos	7,5 g Fibra

Hecho con CookNest

