



Picoso Spaghetti con Quinoa y chíá salteado con brócoli fresco

Banner PICOSO SPAGHETTI CON QUINUA Y CHÍA SALTEADO CON BRÓCOLI FRESCO

Ingredientes

- Spaghetti Doria Sin Gluten con Quinoa y Chíá (250 grs)
- Pasta de ajo ó en diente (5 grs)
- Cebolla morada (1 U mediana)
- Ají líquido ó en fruto (5 mls)
- Puré natural de tomates ó base napolitana (80 grs)
- Aceite de Oliva (20 mls)
- Brócoli (70 grs)
- Laurel (5 grs)
- Tomillo fresco (5 grs)
- Queso Parmesano Rallado (40 grs)
- Sal y Pimienta (Cantidad necesaria)

Preparación

1. Cocinar el Spaghetti Doria sin Gluten con Quinoa y Chíá en una olla mediana con agua y una pizca de sal. Una vez cocido y al dente, escurrir y reservar.
2. Aparte en una sartén, con un chorro de aceite de oliva, sofreír el ajo, la cebolla cabezona y el ají . Así mismo, agregar el brócoli en trozos, previamente cocido en agua hirviendo hasta que estuviera a punto.
3. Paso seguido, agregar el puré de tomates, el laurel y el tomillo picado . Mezclar . Para hidratar , agregar un poco del caldo de cocción de la pasta. La textura de la mezcla no debe ser extremadamente líquida, pero tampoco seca.
4. Con la salsa lista, corregir punto de sal y pimienta e incorporar el Spaghetti Doria sin Gluten con Quinoa y Chíá, previamente cocido. Saltear por un minuto y retirar del fuego.
5. Se emplata , espolvoreando abundante queso Parmesano por encima y se presenta. Decorar y degustar. Alternativa cargada de mucho sabor y beneficios para nuestra dieta diaria.