

Pasta con berenjenas y tomate



La pasta es un plato que gusta a todos los niños. Aporta hidratos de carbono complejos o lentos, que han de ser el nutriente fundamental y mayoritario en su dieta. También aporta fibra y [vitaminas](#) (A y B).

Admite múltiples preparaciones, pudiéndose cocinar con [verduras](#), [pescados](#) y carnes.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 400 g. de pasta.
- 1 berenjena grande.
- [Salsa de tomate casera](#).

¿Cómo lo preparo?

Cortar la berenjena en cubitos de unos 2 cm, con la piel. Poner en un colador con un poco de sal y tapar. Al cabo de unos 30-60 minutos habrá soltado el jugo amargo. Secar y poner en una fuente de horno con un poco de aceite de oliva (impregnados de aceite todos los trozos). Mantener a unos 150º unos 60 minutos o hasta que estén blandos. La receta tradicional es con la berenjena frita, pero en el horno es más saludable y ligera al no llevar tanto aceite.

Mezclar con la salsa de tomate y dejar reposar para que se mezclen los sabores y reservar hasta la hora de hacer la pasta.

Cuando estamos preparados para comer es cuando se cuece la pasta. Poner abundante agua con sal en una olla

grande. Una vez comience a hervir el agua se añade la pasta y se deja justo el tiempo que recomienda el fabricante en el envoltorio. Añadir un poco de agua de la cocción a la salsa. Colar rápidamente la pasta, pasarla de nuevo a la olla y añadirle la salsa. Mezclar y consumir al instante para que no se pase. Servir con queso rallado por encima.

Esta salsa básica admite cantidad de ingredientes añadidos como son las aceitunas negras troceadas, alcaparras, anchoas troceadas,

*** Niños a partir de 12 meses, troceando la pasta.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[pasta](#)

[verduras](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
