Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Pasta. Condimentos de verduras

Se presentan varios ejemplos de condimentos fáciles para preparar pasta, todos ellos con verduras. Únicamente hay que tenerlos preparados y, a la hora de comer, hervir la pasta con abundante agua y un poco de sal, el tiempo que indica el fabricante. Colar la pasta y añadirla al condimento templado, sirviendo inmediatamente.

Pueden prepararse con pasta larga (espagueti, cintas) o corta (macarrones. lacitos, espirales...).

Al ser verduras, en todos los casos puede terminarse con un poco de queso parmesano rallado por encima justo antes de comerlo.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (para aprox. 4 personas)

A. GUISANTES Y CHAMPIÑÓN (Espagueti)

- 250 g de guisantes congelados.

- 6-8 champiñones.

- 1 cebolla.

- 100-150 ml de leche, leche evaporada, nata de cocinar o leche

- Sal, pimienta, aceite de oliva.

Hervir los guisantes con sal y colar. En una sartén con aceite de oliva se pocha la cebolla troceada muy fina. Cuando esté dorada se añaden los guisantes y se mezcla todo durante 10-15 minutos. En otra sartén aparte, con un poco de aceite, se saltean los champiñones a láminas con el fuego medio para que no suelten agua. Cuando estén un poco dorados se añaden a los guisantes. A continuación se incorpora a la preparación la nata, leche evaporada o la leche (según si se desea la salsa más espesa con más grasa o más ligera), sal y pimienta y se deja

unos minutos que se mezclen los sabores.

B. SETAS Y TOMATE SECO (Lacitos)

- Una bolsa de setas congeladas (shitake o mezcla de setas).

- 6-8 tomates secos.

- 1 cebolla.

- 100-150 ml de leche evaporada o leche.

- Sal, pimienta, aceite de oliva.

- 1 cayena (opcional)

En una sartén con aceite de oliva se pone la cebolla cortada fina y se deja dorar. Se añaden las setas y se mueven unos minutos. Se incorporan los tomates secos en trozos pequeños, sin el corazón que es más duro. Se pone sal y pimienta y se deja a fuego lento que se hagan las setas con el líquido que sueltan. A continuación unos 100-150 ml de leche evaporada (según como se desee de líquido). Igualmente puede ponerse leche entera si se desea más ligera. Tras unos 10-15 minutos se aparta hasta la hora de hacer la pasta.

C. BROCOLI Y PIÑONES (Macarrones)

- Un brócoli fresco.

- Un puñadito de pasas sin pepitas y otro de piñones.

- 3-4 anchoas saladas en aceite (opcional).

- 1 cebolla.

- 4-5 cucharadas de salsa de tomate casero.

- Sal, pimienta, aceite de oliva.

Trocear el brócoli y cocerlo en agua con sal. Colar y reservar. En una sartén con aceite de oliva se pocha la cebolla en juliana y se deja dorar. Se añaden 3-4 anchoas machacadas, las pasas y los piñones y se dejan hacer unos minutos con la cebolla. Posteriormente se añade el brócioli cocido y se va mezclando todo mientras se trocea el brócoli cada vez más. Se añaden las 4-5 cucharadas de salsa de tomate y se mezcla todo bien unos minutos al fuego.

D. CALABAZA Y NUECES (Tallarines)

- 250 g. de calabaza limpia.

- 150 g. de nueces.

- 1 puerro, 1 cebolla.

- 50 g. de queso crema tipo 'Philadelfia'. 50 g. de parmesano rallado.

- Sal, pimienta, aceite de oliva.

En una sartén pochar la cebolla, el puerro y el ajo troceados en un poco de aceite de oliva. Añadir la calabaza limpia y troceada, un poco de agua, sal, pimienta y dejar a fuego lento. Esperar que se ablande. Incorporar las nueces en trocitos pequeños y el queso crema y remover.

Si la salsa quedase muy seca, antes de servirla puede añadirse un poco de agua de la cocción de la pasta. El parmesano rallado se añade a la hora de servir la pasta mezclándolo bien todo.

E. BERENJENAS Y TOMATE (Tallarines o macarrones)

- 1 berenjena grande.

- Salsa de tomate casera.

- Aceite de oliva, sal.

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 añadiendo un poco de albahaca fresca (si no la llevaba la salsa de tomate) y dejar reposar para que se mezclen los sabores. Reservar hasta la hora de hacer la pasta.

F. PESTO DE ALBAHACA (Espagueti)

- 25 g. de hojas de albahaca fresca (sin los tallos).

- 10 g. de piñones.

- 1 diente de ajo (sin el germen central).

- 30 g. de parmesano rallado.

- Sal gorda.

- 50 cc de aceite de oliva virgen.

- Sal.

Tradicionalmente se hace machacando los ingredientes en un orden determinado en el mortero, pero lo más rápido y con un resultado similar es triturarlo todo junto en la batidora.

Se guarda en un recipiente bien tapado y no expuesto a la luz para evitar la oxidación y la pérdida del color verde intenso de la albahaca.

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación