

## Pasta con romanescu y piñones



Este es otro ejemplo de cómo preparar la pasta con verduras de manera sabrosa y diferente.

La pasta, además de gustar a los niños, aporta energía e hidratos de carbono de digestión lenta, debiéndose incluir en su menú al menos 2 días a la semana. Se recomienda más frecuentemente en niños que hacen deporte y entrenan de manera intensa.

El romanescu es una planta parecida al brócoli y a la coliflor, forma de pirámide, en lugar de redondeada y de color verde pálido. Aporta ácido fólico, vitamina C y fibra. Es menos flatulento que la coliflor.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 400 g de pasta corta.
- Medio romanescu (o brócoli).
- 2 ramas de apio.
- Una cebolla pequeña.
- Una cucharada sopera de uvas pasas.
- Una cucharada sopera de piñones.
- 6-8 cucharadas de salsa de tomate casera.
- Sal, pimienta, aceite de oliva virgen extra, pan rallado.

## ¿Cómo lo preparo?

Partir el romanescu en arbolitos pequeños y cocerlo en agua con sal hasta que esté blando pero no demasiado, de manera que no se parta mucho después. Colarlo.

Quitarle al apio las hebras más gruesas y partirlo en rodajitas finas. Cocerlo en un poco de agua unos 15 minutos para quitarle la dureza.

Pochar la cebolla picada muy fina en 5-6 cucharadas de aceite de oliva. Añadir las uvas pasas y los piñones y mover. Agregar los trozos de apio e integrarlos bien, poniendo después los trocitos de romanescu. Dejar cocer a fuego lento procurando que no se pegue. En unos 10 minutos agregar el tomate frito y mantener, de nuevo, al fuego unos 15 minutos. Reservar.

A la hora de comer, poner abundante agua en una olla (unos 3,5 litros) con sal. Cuando comience a hervir añadir la pasta y mantener, con la tapa quitada, los minutos que indique el fabricante. Inmediatamente colar y pasar de nuevo a la olla, añadir el condimento que teníamos reservado y mezclar bien. Servir inmediatamente que no se pase.

Puede reservarse una tacita de agua de cocción para añadirla si nos parece que queda muy espesa la salsa.

Para servirlo se espolvorea con pan rallado (que previamente habremos tostado un poco en la sartén sin aceite), en lugar de queso. También le da buen sabor un poco de cáscara de naranja rallada.

**\* Niños a partir de 1 año. (Cuidado con los piñones, han de trocearse como cualquier fruto seco para evitar atragantamientos).**

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

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---