

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON ANACARDOS Y QUESO FRESCO

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas · Pasta · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
328 kcal	12 g
Grasas	Carbohidratos
11 g	45 g
Fibra	Sal
3 g	1.4 g

Ingredientes



- 200 g de espirales integrales
- 200 g de escarola
- 150 g de [salsa-de-yogur](#)
- 100 g de tomate maduro
- 60 g de queso fresco
- 30 g de maíz dulce (escurrido)
- 30 g de anacardos
- 20 g de tomates secos (en aceite, escurridos)
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Cuece la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente; escurre y reserva.
- 2** Escurre el maíz.
- 3** Coloca los tomates secos entre papel de cocina para retirar el exceso de aceite; reserva.
- 4** Trocea el queso fresco y el tomate.
- 5** Mezcla la pasta con el queso, el tomate, el toomate seco, la escarola y la [url]salsa-de-yogur[url].
- 6** Emplata y reparte por encima los anacardos y el queso fresco troceado.

THERMOMIX

- 1** Vierte 1,5 l de agua en el vaso y calienta. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Añade sal y la pasta por el bocal. **8-10 min / 100 °C /  / vel **
- 3** Retira la pasta y escurre en el cestillo o Varoma.
- 4** Escurre el maíz.
- 5** Coloca los tomates secos entre papel de cocina para retirar el exceso de aceite; reserva.
- 6** Trocea el queso fresco y el tomate.
- 7** Mezcla la pasta con el queso, el tomate, el toomate seco, la escarola y la [url]salsa-de-yogur[url].
- 8** Emplata y reparte por encima los anacardos y el queso fresco troceado.

Consejos

- Enfría la pasta bajo el grifo tras cocerla y escúrrela muy bien: así la ensalada queda suelta y no se apelmaza.
- Seca los tomates secos con papel de cocina (tal como indica la receta) para controlar el aceite y que la salsa de yogur no se “corte”.
- Trocea el queso fresco en dados pequeños y añádelo al final para que conserve mejor la textura.
- Reserva los anacardos para el emplatado: mantienen el crujiente y el contraste.
- Si la haces con antelación, guarda por separado la escarola y mézclala justo antes de servir para que permanezca fresca.