

ESPIRALES CON PIMIENTOS ROJOS

4 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pasta · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
369 kcal	13 g
Grasas	Carbohidratos
17 g	42 g
Fibra	Sal
5 g	2 g

Ingredientes





- 200 g de espirales de pasta
- 100 g de pimiento rojo
- 50 g de aceite de oliva
- 150 g de cebolla
- Orégano
- 800 g de tomates
- Agua
- Sal
- 100 g de queso rallado desgrasado (opcional)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Asa el pimiento rojo a 180 ° durante 30–45 minutos; envuélvelo en papel de aluminio y deja enfriar, pela y corta en tiras.
- 2** Pon una olla con agua y sal; cuece la pasta unos 10 minutos hasta que esté al dente, escurre, enjuaga y deja enfriar.
- 3** Corta la cebolla en juliana y sofríe en el aceite hasta que esté transparente.
- 4** Añade el tomate rallado sin piel ni semillas y cocina a fuego lento 30 minutos.
- 5** Incorpora el pimiento en tiras y cocina a fuego lento 15 minutos.
- 6** Añade la pasta, orégano y sal; mezcla y cocina 5 minutos. Deja reposar 5 minutos y sirve.

THERMOMIX

- 1** Asa el pimiento al horno a 180 ° durante 30–45 minutos.
- 2** Deja templar, pela y corta en tiras.
- 3** Pela y corta la cebolla en cuartos.
- 4** En el vaso, añade aceite y cebolla. **4 seg / vel 4**
- 5** Sofríe. **4 min / Varoma / vel **
- 6** Añade los tomates sin piel ni semillas y tritura. **4 seg / vel 4**
- 7** Añade sal y orégano. **20 min / Varoma / vel **
- 8** Incorpora el pimiento en tiras. **5 min / 100 °C /  / vel **
- 9** Añade 1.500 g de agua con sal. **12 min / 100 °C / vel 1**

10 Agrega la pasta por el bocal. **Tiempo indicado en el paquete / 100 °C / vel** 

11 Escurre con cestillo o recipiente Varoma y mezcla con la salsa.

12 Ajusta de sal y orégano y cocina en sartén 5 minutos.

Consejos

- Asa el pimiento hasta que la piel se oscurezca ligeramente: luego envuélvelo en aluminio para pelarlo fácil cuando enfríe.
- Enfría la pasta tras cocerla para que no se pase y mantenga un buen “al dente” antes de mezclarla con la salsa.
- Cocina el tomate rallado con la cebolla a fuego lento el tiempo indicado: esa reducción es la que concentra el sabor y liga la salsa. :
- Deja reposar unos minutos antes de servir: la pasta absorbe parte de la salsa y el conjunto queda más integrado.