

PASTA INTEGRAL CON AJO Y ESPECIAS

4 raciones

20 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pasta · Primeros platos · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
364 kcal	8 g
Grasas	Carbohidratos
13 g	31 g
Fibra	Sal
5 g	2.6 g

Ingredientes





- 200 g de pasta integral seca (cintas)
- 50 g de queso rallado light (opcional)
- 40 g de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- Sazonador para espaguetis (al gusto)
- Agua para cocer
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon una olla con agua y sal a hervir.
- 2** Cuando hierva, añade la pasta y cocina 7-9 minutos según tu punto preferido.
- 3** Escurre la pasta y enjuaga brevemente bajo el grifo; deja escurrir bien.
- 4** Pela y pica los ajos; sofríelos en una sartén con un poco de aceite hasta que doren suave.
- 5** Incorpora la pasta a la sartén y mezcla.
- 6** Añade el sazónador y vuelve a mezclar para repartir el sabor.
- 7** Agrega queso rallado y deja que se funda (opcional).
- 8** Sirve caliente.

THERMOMIX

- 1** Vierte 1 litro de agua y sal en el vaso y calienta. **10 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Añade la pasta por el bocal y cocina el tiempo indicado en el paquete.
7-9 min / 100 °C /  / vel 
- 3** Vierte en el cestillo para escurrir la pasta.
- 4** Pon los ajos en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
- 5** Añade un chorrito de aceite y sofríe. **3 min / Varoma / vel 1**
- 6** Incorpora la pasta escurrida y el sazónador; mezcla. **30 seg /  / vel 2**
- 7** Añade queso rallado y mezcla hasta integrar (opcional). **15 seg /  / vel 2**

8 Sirve caliente.

Consejos

- Ajusta el punto de cocción entre 7 y 9 minutos según te guste al dente o más hecha.
- Sofríe el ajo a fuego medio para que perfume el aceite sin quemarse (si se tuesta, amarga).
- Añade el sazón poco a poco y prueba: es mejor quedarse corto y corregir que pasarse.
- Si quieres un acabado más “meloso”, mezcla la pasta en la sartén un minuto extra antes de apagar el fuego.
- El queso rallado se integra mejor con el fuego apagado, esperando a que se funda con el calor residual.