

TIMBAL DE PASTA FRESCA Y VERDURAS ASADAS CON HUEVO Y VINAGRETA DE FRUTOS SECOS

4 raciones | 30 min.

INGREDIENTES

- 160 g de pasta fresca
- 3 dientes de ajo
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 100 g de setas
- 2 pimientos verdes
- 4 huevos frescos
- 1 manojo de canónigos

Para la vinagreta de frutos secos:

- 50 g frutos secos variados
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 25 ml de vinagre de módena

CARACTERÍSTICAS

- Plato interesante que incorpora pasta y verdura. Por tanto, interesante aporte de energía, vitaminas y fibra.
- Un buen modo de comer pasta de modo diferente y acompañado de verdura.
- Grasa principalmente monoinsaturada.

Receta elaborada
por Goierri Lanbide
Eskola



Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	Ac. fol., Niac., A, E.	K, Mg	Fibra, A.G.M.I.S., H.C. complejos
420	14-21%	20,1	3-4%	25,6	8-12%	43,5	6-9%			

Para la realización de este plato únicamente hace falta elaborar los diferentes elementos que compondrán el plato final.

Para empezar, se pone a hervir abundante agua debidamente sazonada para la cocción de la pasta fresca. Con el cuidado suficiente para que no se pase y esté "al dente" se cuece la pasta. Cuando esté a punto se escurre, se enfría, se impregna con aceite de oliva para que no se pegue y se reserva.

Para el asado de verduras, se limpian la berenjena, el calabacín, los tomates, las setas y los pimientos verdes, se colocan enteros en una placa de horno, se les añade un chorro de aceite de oliva y sal gorda y se asan a 180°C. Una vez asados se cortan y se reservan.

La realización de la vinagreta es muy sencilla, ya que únicamente hay que triturar los frutos secos elegidos, ya tostados, calentándolos un poco en el horno antes de mezclarlos con el aceite de oliva y el vinagre, ya que de este modo los sabores se armonizaran más fácilmente. Una vez preparados la mayor parte de los ingredientes se puede realizar el montaje del plato.

Para ello, se pican finamente los dientes de ajo

y, junto a una gota de aceite de oliva, se sofríen ligeramente y se saltea la pasta fresca. Una vez salteada se coloca en el plato a modo de ovillo y al lado las verduras asadas bien calientes en forma de nido.

Encima de las verduras se coloca el huevo poché, que se puede hacer vertiendo un huevo muy fresco en agua caliente medio burbujeante y dejándolo cocer suavemente durante 3 minutos.

Pasado este tiempo, se saca con cuidado y la ayuda de una espumadera y se coloca sobre el timbal de verduras.

Sólo queda aliñar el plato con la vinagreta de frutos secos y darle un toque de color con unas hojitas de canónigos.



NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- El punto de cocción del huevo es muy importante ya que de él dependerá que a la hora de comer el plato la yema bañe ligeramente el resto de los ingredientes y aporte al conjunto un matiz y una textura muy agradables.

INDICACIONES

- Plato muy adecuado para todas las personas.
- Interesante también para niños, adolescentes o deportistas por su aporte energético de H.C. complejos.