



Espaguetis con verduras

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 500 g de *Espaguetis*
- 120 g de *Champiñones laminados crudos*
- 2 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- 1 Ud. de *Alcachofa, cruda*
- 1 Ud. de *Cebolla dulce*
- 1 Manojos de *Espárrago, verde*
- 1 Ud. de *Puerro*
- 1 Ud. de *Calabacín*
- *Pimiento verde*
- *Pimiento rojo, crudo*
- *Nuez moscada*
- *Pimienta negra*
- *Orégano, seco*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*

Preparación

Paso 1 - Selección de los ingredientes

Con el mandil colocado y las manos bien limpias, nos ponemos a trabajar.

Dependiendo de nuestro propio gustos o el de nuestros comensales, seleccionaremos los ingredientes con los que elaboraremos esta receta.

Procederemos a lavar y cortar todos sus ingredientes, excepto con los espárragos trigueros. En este caso lo hacemos con una picadora con el fin de que los trozos sean lo mas pequeños posibles, sin llegar a tener aspecto de puré.

Paso 2 - Sofreir los ingredientes

Pondremos al fuego, en un recipiente adecuado, un chorro generoso de aceite virgen de oliva extra. Salaremos los ingredientes y los verteremos cuando el aceite esté caliente. Los iremos controlando con asiduidad para que queden perfectamente pochados, evitando que se quemen.

Mientras tanto, pondremos en el fuego continuo un cacharro con agua a la que habremos añadido sal y un chorrillo de aceite. Una vez llegue al punto de ebullición, verteremos los espaguetis. Su tiempo de cocción dependerá del tipo de espaguetis y de la marca, en este caso han sido apenas 8 minutos.



Recetus - Espaguetis con verduras

Tu comunidad de cocina

recetus.com

He espolvoreado con nuez moscada, un minutito antes de retirar del fuego las verduras.

Paso 3 - Apagar fuegos y emplatar

Una vez llegado al punto de cocción deseado, más bien *al dente*, pasaremos por escurrir los espaguetis y lavarlos con abundante agua fría.

El siguiente paso será volcar los espaguetis en el recipiente donde teníamos reservadas las verduras, espolvorearemos con pimienta negra y orégano seco. Si fuese necesario, volveremos a espolvorear con nuez moscada.

Y ya tendremos el plato listo para degustar. ¡Espero os guste!