Fideua Vegetal

Ingredientes 2 Personas



- 200g Pasta
- 100g Guisantes
- 1/4 Pimiento amarillo
- 1/4 Pimiento rojo
- 1/4 Pimiento verde
- 1/2 Cebolla morada
- 1 Tomate
- 1 Calabacín
- 150ml Tomate frito
- 400ml Caldo vegetal
- Ajo
- Aceite de Oliva virgen extra
- Ajo en polvo
- Sal fina yodada

Elaboración

Comenzamos la preparación de nuestra fideuá de verduras lavando bien las verduras que vamos a utilizar y troceando finamente, en este caso, los 75 g de cebolla, los 75 g de pimientos, los 100 g de calabacín. Así ya lo tenemos todo preparado para empezar a cocinar.
En una paella, vertemos 50 ml de aceite de oliva virgen extra y, a fuego bajo, vamos sofriendo la cebolla.
A continuación, añadimos los pimientos y los dejamos cocinar durante 10 minutos a fuego bajo, para que vaya quedando tanto la cebolla como los pimientos tiernos. Vamos removiendo para que se cocine todo por igual y no se nos quemen estos ingredientes.
Añadimos el calabacín. Subimos un poco el fuego y seguimos removiendo para dorar los vegetales sin que se nos quemen.
Ahora añadimos los guisantes y cocinamos durante 15 minutos a fuego medio, removiendo todo de vez en cuando.
Apartamos todas las verduras hacía los lados. En este momento, veremos que ya las tenemos blanditas. Añadimos 1 diente de ajo picado muy fino y, cuando empiece a bailar en el aceite, añadimos 1 cucharadita de ajo en polvo y acto seguido 1 tomate rallado. Cocinamos hasta que el agua del tomate se haya evaporado por completo.
Añadimos los 200 g de fideo de fideuá y sofreímos todo el conjunto durante 2 minutos.
Incorporamos los 400 ml de caldo de verduras bien caliente. Es importante que el caldo esté bien caliente para que empiece a hervir en el momento de añadirlo. Añadimos sal al gusto dejamos cocinar durante 7 minutos a fuego medio/alto. Pasado este tiempo ya tenemos nuestra fideuá de verduras lista para servir.

Por ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Fibra	Grasas	Sal
283 Kcal	4,98 g	15,2g	1,74g	1,26 g	0,11g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966