

Pasta farfalle con calabacín y garbanzos

Tempo di preparazione: 40 min

Dificultad: Medio

Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra: Al gusto
- Ajo fresco picado: 2 cucharaditas
- Calabacín: 700 gramos, cortado por la mitad a lo largo y luego en rodajas de 1 centímetro de grosor
- Copos de pimienta roja triturados: Opcional
- Garbanzos en lata, enjuagados y bien escurridos: 1 ½ taza
- Hojas de perejil fresco picado: 1 puñado
- Pasta italiana Farfalle, o pasta de tu elección: 350 gramos
- Queso Parmesano Reggiano rallado: 1/3 de taza
- Sal: al gusto
- Setas Baby Bella (o cualquier seta blanca): 250 gramos

Salsa

- Hojas de laurel secas: 2
- Orégano seco: 1 cucharadita
- Pimienta negra: ½ cucharadita
- Sal: 1 cucharadita
- Tomillo seco: 1 cucharadita



Preparación

Mezclar el calabacín con $\frac{1}{2}$ cucharada de sal. Colocar en un colador grande durante unos 20 minutos para que se escurra. Secar con palmaditas.

En una sartén grande y profunda, calentar 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra a fuego medio-alto. Añadir los calabacines y dorarlos durante 5 minutos más o menos, removiéndolos regularmente. (Si es necesario, dorar los calabacines en tandas. No llenar demasiado la sartén). Pasar los calabacines dorados a un plato grande y reservar por ahora.

En la misma sartén, añadir un poco más de aceite de oliva virgen extra. Dorar las setas durante unos 4 minutos, removiendo regularmente. Condimentar con una pizca de sal. Pasar las setas al mismo plato en que se colocaron los calabacines y reservar.

Ahora preparar la salsa. En la misma sartén, calentar de 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Cocinar el ajo picado a fuego medio hasta que esté apenas dorado (no quemar el ajo). Añadir los tomates picados Pomì y las hojas de laurel. Añadir una cucharadita de sal, tomillo, orégano y pimienta negra. Subir el fuego a medio-alto y llevar a ebullición, luego bajar el fuego y tapar la sartén. Cocer a fuego lento de 15 a 20 minutos tapado.

Mientras tanto, cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal y un poco de aceite de oliva (ver instrucciones del paquete). Debería tardar unos 11 minutos más o menos. Reservar aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción de la pasta para usarla después. Escurrir la pasta.

Añadir la $\frac{1}{2}$ taza de agua de la pasta reservada a la salsa Pomì que se está cocinando a fuego lento. Cocer durante otros 3 minutos más o menos, y luego añadir la pasta cocida. Con una cuchara de madera, remover la pasta para que quede bien cubierta con la salsa de tomate Pomì.

Ahora añadir los calabacines y las setas ya cocidos, y los garbanzos. Mezclar y cocinar un par de minutos más hasta que todo se caliente.

Pasar la pasta a una fuente grande para servirla. Añadir el parmesano rallado y un puñado de perejil fresco. Adornar con pimienta roja triturada, si se quiere. ¡Servir y disfrutar!

For this recipe we used:

None 750 gr

Receta de Suzy Karadsheh de TheMediterraneanDish.com