

thermomix

CINTAS DE ESPINACAS CON TRIGUEROS Y SALSA DE YOGUR



VORWERK

990.040.8

CINTAS DE ESPINACAS CON TRIGUEROS Y SALSA DE YOGUR.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

- 50 g de cebolla
- 30 g de aceite de oliva
- 200 g de espárragos verdes frescos cortados en trozos
- 150 g de champiñones frescos pequeños enteros o grandes en trozos
- 2 yogures desnatados
- Sal
- Pimienta blanca molida
- 1300 g de agua
- 1 cucharada de sal
- 280 – 300 g de cintas de pasta de espinacas

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla y trocee 5 seg/vel 5, Con Ea espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.
2. Añada el aceite y sofría 4 min/Varoma/vel 1.
3. Incorpore los espárragos troceados y los champiñones y sofría 8 min/Varoma/Giro inv/vel cuchara.
4. Añada el yogur, sal y pimienta. Programe 6 min/Varoma/Giro inv/vel cuchara sin poner el cubilete para facilitar la evaporación. Retire la salsa a un bol grande y reserve.
5. Sin lavar el vaso, ponga el agua y la sal y caliente 10 min/100°C/Giro inv/vel 1.
6. Incorpore la pasta y programe el tiempo que indique el paquete 8-10 min/100°C/Giro inv/vel 1. Escorra la pasta con ayuda del cestillo, mezcle con el preparado anterior y sirva de inmediato.

VALORES NUTRICIONALES POR RACION:

Valores Energía: 1.468 kJ / 351 kcal /Proteínas: 11,90 g/ Hidratos de carbono: 55,80