COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Macarrones integrales soja texturizada y verduras

Receta para 2 raciones

Preparación: 5 min
Total: 30 min
Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

- [ ] 160 gramos Macarrones integrales
- [ ] 50 gramos Champiñones
- [ ] 70 gramos Soja texturizada
- [ ] 25 gramos Pimiento rojo
- [ ] 25 gramos Pimiento verde
- [ ] 25 gramos Cebolla
- [ ] 6 unidades Tomates cherry
- [ ] 3 cdas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 300 gramos Tomate triturado

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, ponemos a remojo la soja texturizada durante 15-20 minutos.

2. Durante este tiempo, cortamos las verduras y, a la vez, ponemos agua a hervir en un cazo.

3. Seguidamente, ponemos a calentar aceite en la sartén y sofreímos las verduras.

4. Cuando el agua hierve, añadimos los macarrones y los cocinamos durante el tiempo que nos indique el paquete. Son aproximadamente unos 9 minutos.

5. Pasados los 20 minutos de la soja en remojo, la colamos y, si las verduras están bien sofritas, añadimos la soja en la sartén. Removemos y dejamos cocinar durante 5 minutos.

6. Después añadimos el tomate triturado y dejamos que reduzca un poco durante 5 minutos más.

---

7. Finalmente, colamos los macarrones, los añadimos a la sartén junto a las verduras y a la soja texturizada, removemos y emplatamos. Listos para comer! ¡Qué aproveche!