

Espaguetis integrales con verduras y soja

Espaguetis integrals amb verdures i soia

Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 persones)



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva

> Restobar Chef Gema Penalva



**Para las
verduras:**

*Per a les
verdures:*

- 1 cebolla dulce.
- 8 arbolitos de coliflor.
- ½ pimiento rojo.
- ½ pimiento verde.
- 3 champiñones.
- 1 puñado de espárragos.
- 1 zanahoria.
- 15 g de AOVE.

- 1 ceba dolça.
- 8 arbrets de coliflor.
- ½ pebrot vermell.
- ½ pebrot verd.
- 3 xampinyons.
- 1 manat d'espàrrecs.
- 1 pastanaga.
- 15 g d'OOVE.

**Para los
espaguetis:**

*Per als
espaguetis:*

- 400 g de espaguetis integrales.
- 10 g de AOVE.
- Un puñado de sal.

- 400 g d'espaguetis integrals.
- 10 g d'OOVE.
- Una mica de sal.

Otras:

Altres:

- 50 ml de salsa de soja.
- 1 diente de ajo.
- Ralladura de 1 limón.

- 50 ml de salsa de soia.
- 1 gra d'all.
- Ratlladura de la pell d'una llimona.

Elaboración · *Preparació*

En primer lugar, cortamos todas las verduras:

- Cebolla dulce: cortamos en juliana.
- Pimientos: cortamos en tiras finas.
- Coliflor: cortamos en arbolitos.
- Champiñones: los separamos en 6 trozos.
- Zanahoria: la pelamos y la podemos cortar en rodajas o juliana.
- Espárragos: los doblamos un poco para separarlos de la parte más dura.

En una sartén grande y caliente, echamos un chorrito de aceite de oliva. Vamos añadiendo las verduras por orden: cebolla, pimientos, champiñones, coliflor, espárragos y zanahoria. Salteamos y reservamos.

Primer de tot, tallem totes les verdures:

- *Ceba dolça: la tallem en juliana.*
- *Pebrots: els tallem en tires fines.*
- *Coliflor: la tallem separant els arbres.*
- *Xampinyons: els tallem en 6 trossos.*
- *Pastanaga: la pelem i la tallem en rodanxes o en juliana.*
- *Espàrrecs: els dobleguem una mica per separar-ne la part més dura.*

Escalfem una paella gran i, quan estigui calenta, hi afegim un rajolí d'oli d'oliva. Anem afegint les verdures per ordre: ceba, pebrots, xampinyons, coliflor, espàrrecs i pastanaga. Ho saltem tot i reservem.





Para los espaguetis:

Preparamos una olla con abundante agua. Se recomienda 1 litro de agua por cada 100 g de pasta. Añadimos un chorrito de aceite y sal, y la dejamos tapada hasta que llegue a ebullición. En ese momento añadiremos la pasta y la dejaremos en ebullición durante el tiempo que indique el fabricante. Colamos y reservamos. Para que no se peguen podemos ponerle una cucharada de aceite y mezclarlos bien.

Per als espaguetis:

Preparem una olla amb aigua abundant. Es recomana posar-hi 1 litre d'aigua per cada 100 g de pasta. Afegim un rajolí d'oli i sal, i deixem l'olla tapada fins que l'aigua comenci a bullir. En aquest moment, hi posem la pasta. La deixarem bullir durant el temps que indiqui el fabricant. Colem i reservem. Per tal que els espaguetis no s'enganxin, podem afegir una cullerada d'oli i remenar-los bé.

Una vez tenemos la pasta y las verduras, lo mezclamos todo en la sartén, rallamos el ajo, la piel del limón y terminamos con la salsa de soja. Dejamos que reduzca un poco y ya estaría listo.

Un cop tenim la pasta i les verdures, ho barregem tot a la paella i ratllem a sobre l'all i la pell de la llimona. Per acabar, hi posem la salsa de soia. Deixem que redueixi una mica i el plat ja estarà a punt.

Este plato lo podemos adaptar a cualquier alergia o intolerancia, ya que existen muchas variedades de pasta: sin gluten, de legumbres sin huevo... La salsa de soja también podemos encontrarla sin gluten. Las verduras es recomendable variarlas según temporada, y se le puede añadir pescado, marisco o carne.

Aquest plat el podem adaptar a qualsevol al·lèrgia o intolerància, tenint en compte que hi ha moltes varietats de pasta: sense gluten, de llegums, sense ou... De salsa de soia també n'hi ha sense gluten. És recomanable variar les verdures segons la temporada, i és un plat que admet peix, marisc o carn.

Bon appétit!

Bon appétit!



Beneficios y curiosidades · *Beneficis i curiositats*

Espaguetis integrales: la diferencia principal con la pasta normal es que en esta no se elimina el germen y el salvado cuando se muele la harina. La pasta integral posee un menor índice glucémico y es un aliado para controlar la diabetes, ya que ayuda a mantener estables los niveles de azúcar. La fibra que contienen ayuda a prevenir el estreñimiento y las enfermedades cardiovasculares, así como a incrementar la sensación de saciedad. Esto último puede ayudar al control del peso, al estar hecha con el grano entero contiene más vitaminas y minerales, como el hierro, el magnesio, la vitamina B, que es importante para mantenernos activos y saludables, o el zinc.

Espaguetis integrals: la diferencia principal respecte a la pasta normal és que en aquesta no s'eliminen ni el germen ni el salvat a l'hora de moldre el cereal. La pasta integral té un índex glucèmic més baix i és una bona aliada per controlar la diabetis, perquè ajuda a mantenir estables els nivells de sucre. La fibra que conté ajuda a prevenir l'estrenyiment i les malalties cardiovasculars, i també incrementa la sensació de sacietat. Això últim pot contribuir al control del pes, donat que, com que està feta amb el gra sencer, conté més vitamines i minerals, com ara ferro, magnesi, vitamina B (important per mantenir-nos actius i saludables) o zinc.

Salsa de soja: se utiliza en la cocina como condimento para dar sabor salado y umami. Existen numerosas salsas de soja, pero las mejores son las de fermentación natural, ya que contienen una gran cantidad de proteínas, fibras y probióticos (si no está pasteurizada). La salsa de soja es más antioxidante que las naranjas o el vino, lo que lo convierte en beneficioso para prevenir el cáncer, la diabetes, la obesidad o la hipertensión. Otra cualidad importante es la isoflavona, un compuesto vegetal que actúa similar a los estrógenos humanos y que contribuye a mantener una buena salud ósea. La salsa de soja es muy intensa, lo que nos ayuda a sustituir la sal.

Salsa de soia: es fa servir a la cuina com a condiment per aportar sabor salat i umami. De salses de soia n'hi ha moltes, però les millors són les de fermentació natural, perquè tenen una gran quantitat de proteïnes, fibres i probiòtics (si no estan pasteuritzades). La salsa de soia és més antioxidant que les taronges o el vi, i per tant és beneficiosa per prevenir el càncer, la diabetis, l'obesitat o la hipertensió. Una altra qualitat important és la isoflavona, un compost vegetal que actua d'una manera similar als estrògens humans i que contribueix a mantenir una bona salut òssia. La salsa de soia és molt intensa, cosa que ens ajuda a substituir la sal.

Coliflor: verdura crucífera rica en antioxidantes, vitaminas y fibra. Entre sus valores nutricionales destaca el alto contenido en vitamina C, que protege las células frente a la oxidación y mejora la absorción de hierro; folato, que ayuda al sistema inmunitario; y potasio, que contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Además, es la segunda hortaliza que más ácido ascórbico aporta después de los pimientos, por lo que nos ayuda a combatir infecciones, reducir la inflamación y cuidar nuestros tejidos.

Coliflor: verdura crucífera rica en antioxidants, vitamines i fibra. Entre els seus valors nutricionals destaquen l'alt contingut de vitamina C, que protegeix les cèl·lules de l'oxidació i millora l'absorció de ferro; el folat, que ajuda al sistema immunitari; i el potassi, que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i muscular. A més, és la segona hortalissa que més àcid ascòrbic aporta després dels pebrots, així que ens ajuda a combatre les infeccions, reduir la inflamació i cuidar els teixits.

