

# Espaguetis integrales con verduras y soja

## *Wholewheat spaghetti with vegetables and soy sauce*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> Restobar Chef Gema Penalva

**Ingredientes** (4 personas)

*Ingredients* (4 people)



### Para las verduras:

### *For the vegetables:*

- 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 white onion.
- 8 cauliflower florets.
- ½ red pepper.
- ½ green pepper.
- 3 mushrooms.
- 1 handful of asparagus.
- 1 carrot.
- 15 g EVOO.

### Para los espaguetis:

### *For the spaghetti:*

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

- 400 g wholewheat spaghetti.
- 10 g EVOO.
- A pinch of salt.

### Otras:

### *Others:*

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

- 50 ml soy sauce.
- 1 garlic clove.
- Zest of 1 lemon.

## Elaboración · Method

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.

*First of all, chop the vegetables:*

- *White onion: cut into julienne.*
- *Peppers: cut into thin strips.*
- *Cauliflower: cut into small florets.*
- *Mushrooms: cut into 6 pieces.*
- *Carrot: peel and either cut into slices or julienne.*
- *Asparagus: fold them a little to separate the hardest part.*

*Take a large, hot frying pan and drizzle with olive oil. Add the vegetables in order: onion, peppers, mushrooms, cauliflower, asparagus and carrot. Fry gently and set aside.*







### 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.

### For the spaghetti:

Prepare a pan with plenty of water. We recommend 1 litre of water per 100 g of pasta. Add a drizzle of oil and salt, then leave it covered until it comes to the boil. At that moment, add the pasta and leave it to boil for the time indicated by the manufacturer. Strain and set aside. To stop the pasta sticking together, you can add a tablespoon of oil and mix in well.



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.

Once the pasta and vegetables are ready, mix everything together in the pan, grate the garlic and the lemon zest and finish with the soy sauce. Allow it to reduce a little and it's ready.

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.

This dish can be adapted to any allergy or intolerance, as there are many varieties of pasta: gluten-free, egg-free legume and others. Gluten free soy sauce is also available. You can vary the vegetables according to the season and you can also add fish, seafood or meat.

*Bon appétit!*

*Bon appétit!*

## Beneficios y curiosidades · Benefits and interesting facts

**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.

**Wholewheat spaghetti:** the main difference with regular pasta is that the germ and bran aren't removed when the flour is ground. Wholewheat pasta has a lower glycaemic index and is an ally for controlling diabetes, as it helps keep sugar levels stable. Its fibre content helps prevent constipation and cardiovascular disease, as well as increasing feelings of satiety. The latter can help with weight management, as the whole grain contains more vitamins and minerals, such as iron, magnesium, vitamin B (which is important for keeping you active and healthy) and 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.

**Soy sauce:** used in cooking as a condiment to give a salty, umami flavour. Numerous soy sauces are available, but the best ones are naturally fermented, as they contain a lot of protein, fibre and probiotics (if not pasteurised). Soy sauce is more antioxidant than oranges or wine, making it beneficial in preventing cancer, diabetes, obesity and hypertension. Soy sauce also contains isoflavones, an important plant compound that acts in a similar way to human oestrogens and contributes to maintaining good bone health. Soy sauce is very intense, which helps to replace salt.

**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.

**Cauliflower:** a cruciferous vegetable rich in antioxidants, vitamins and fibre. Cauliflower's most notable nutritional values include its high content of vitamin C, which protects cells against oxidation and improves iron absorption; folate, which helps the immune system, and potassium, which contributes to the proper functioning of the nervous and muscular system. Plus, it's the second richest vegetable in ascorbic acid after peppers, so it helps fight infections, reduce inflammation and keep the body's tissues healthy.

