

FUSILIS CON SALSA DE SOJA Y VERDURITAS

INGREDIENTES

Para la salsa:

100 g de salsa de soja

50 g de agua

1 diente de ajo

150 g de zanahorias

150 g de pimiento rojo en tiras

150 g pimiento verde en tiras

150 g de brotes de soja (pueden ser de bote o frescos)

150 g de champiñones laminados

Pimienta al gusto (la sal se pondrá una vez comprobada la sazón, la salsa de soja sala mucho)

Para cocer la pasta:

1 1/2 l de agua

Un chorrito de aceite

Sal

500 g de fusillis

PREPARACIÓN

Ponga las zanahorias partidas en 3 trozos y el ajo en el vaso del Thermomix y programe 7 segundos En velocidad 3 1/2. Saque y reserve.

Coloque la mariposa en las cuchillas. Eche en el vaso la salsa de soja y el agua. Programe 3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1. Añada a continuación todas las verduras menos los brotes de soja y programe 8 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1 1/2. Añada los brotes de soja y la pimienta, y programe 3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1. Compruebe la sazón y rectifique si es necesario. Saque y reserve.

Sin lavar el vaso, quite la mariposa y eche el agua para cocer los fusillis con el aceite y la sal. Programe 11 minutos, 100°, velocidad 1. Añada los fusillis y programe el tiempo que indique el paquete, 100°, velocidad 1.

Escorra la pasta en el recipiente Varoma o en un colador grande. Sírvala en una bandeja echando la salsa caliente por encima.

Nota:

1. Los ingredientes son para 6 personas.
2. Las verduras con el tiempo programado quedan al dente. Si le gustan más hechas, programe unos minutos más.

Consejo:

1. Puede utilizar cualquier otra pasta al gusto, bien normal o al huevo
2. Si lo desea, puede poner parmesano rallado y pimienta recién molida