



Pasta farfalle con calabacín y garbanzos



Tiempo de preparación: 40 min.

Dificultad: Media

Ingredientes (4 personas)

Para esta receta hemos usado:

• Ingredientes

- Tomate troceado 26.6oz 750 gr
- Aceite de oliva virgen extra Al gusto
- Ajo fresco picado 2 cucharaditas
- Calabacín 700 gramos, cortado por la mitad a lo largo y luego en rodajas de 1 centímetro de grosor
- Copos de pimienta roja triturados Opcional
- Garbanzos en lata, enjuagados y bien escurridos 1 ½ taza
- Hojas de perejil fresco picado 1 puñado
- Pasta italiana Farfalle, o pasta de tu elección 350 gramos
- Queso Parmesano Reggiano rallado 1/3 de taza
- Sal al gusto
- Setas Baby Bella (o cualquier seta blanca) 250 gramos

• Salsa

- Hojas de laurel secas 2
- Orégano seco 1 cucharadita
- Pimienta negra ½ cucharadita
- Sal 1 cucharadita
- Tomillo seco 1 cucharadita



Preparación

Mezclar el calabacín con ½ cucharada de sal. Colocar en un colador grande durante unos 20 minutos para que se escurra. Secar con palmaditas.

En una sartén grande y profunda, calentar 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra a fuego medio-alto. Añadir los calabacines y dorarlos durante 5 minutos más o menos, removiéndolos regularmente. (Si es necesario, dorar los calabacines en tandas. No llenar demasiado la sartén). Pasar los calabacines dorados a un plato grande y reservar por ahora.

En la misma sartén, añadir un poco más de aceite de oliva virgen extra. Dorar las setas durante unos 4 minutos, removiéndolas regularmente. Condimentar con una pizca de sal. Pasar las setas al mismo plato en que se colocaron los calabacines y reservar.

Ahora preparar la salsa. En la misma sartén, calentar de 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Cocinar el ajo picado a fuego medio hasta que esté apenas dorado (no quemar el ajo). Añadir los tomates picados Pomì y las hojas de laurel. Añadir una cucharadita de sal, tomillo, orégano y pimienta negra. Subir el fuego a medio-alto y llevar a ebullición, luego bajar el fuego y tapar la sartén. Cocer a fuego lento de 15 a 20 minutos tapado.

Mientras tanto, cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal y un poco de aceite de oliva (ver instrucciones del paquete). Debería tardar unos 11 minutos más o menos. Reservar aproximadamente ½ taza del agua de cocción de la pasta para usarla después. Escurrir la pasta.

Añadir la ½ taza de agua de la pasta reservada a la salsa Pomì que se está cociendo a fuego lento. Cocer durante otros 3 minutos más o menos, y luego añadir la pasta cocida. Con una cuchara de madera, remover la pasta para que quede bien cubierta con la salsa de tomate Pomì.

Ahora añadir los calabacines y las setas ya cocidos, y los garbanzos. Mezclar y cocinar un par de minutos más hasta que todo se caliente.

Pasar la pasta a una fuente grande para servirla. Añadir el parmesano rallado y un puñado de perejil fresco. Adornar con pimienta roja triturada, si se quiere. ¡Servir y disfrutar!

Receta de Suzy Karadsheh de [TheMediterraneanDish.com](https://www.themediterraneanDish.com)

- *The Mediterranean Dish*