

Macarrones multicereales con alcachofas, salsa de tomate y aceitunas negras



Ingredientes para 4 personas

- 320 g de Macarrones multicereales: quinoa/centeno malteado/trigo duro.
- 5 Tomates
- 100 g de Aceituna negra sin hueso
- 250 g de Alcachofa enlatada
- 2 Cebollas
- 4 dientes de Ajo
- 2 hojas de Laurel
- 1 manojo de Albahaca
- 1 cucharadita de Azúcar blanco
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra

Modo de preparación:

- 1) Cortar la cebolla en dados pequeños. Pelar el tomate, quitar las pepitas y rallarlo. Picar el ajo.
- 2) En una olla sofreír el ajo con el aceite, luego incorporar la cebolla. Dejar pochar y agregar el tomate con las hojas de laurel y albahaca, tapar la olla y dejar cocer el tomate unos 15 o 20 minutos removiendo para que no se quemé.
- 3) Una vez cocinado el tomate, agregar las alcachofas partidas y las olivas negras cortadas en aros. Dejar concentrar sin tapar y corregir de sal y azúcar la acidez de la salsa.
- 4) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete y agregar la salsa y las alcachofas. Mezclar y servir inmediatamente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 453,93 Kcal.; Proteínas: 14,33 g; Hidratos de carbono: 74,97 g; Grasas: 9,53 g.

Comentario nutricional

El uso de la alcachofa nos proporciona vitaminas como la vitamina A y la B, así como minerales como el magnesio, hierro, potasio. Además, es una hortaliza muy rica en fibra, con 9,4 gramos de fibra por 100 gramos de alcachofa, por lo que su consumo está indicado en situaciones de estreñimiento. Entre sus componentes podemos destacar también, el contenido de fitoesteroles que contribuyen a tener un control en los niveles de colesterol en sangre.

Comentario gastronómico

Si queremos se pueden usar alcachofas frescas en vez de las conservadas en aceite.

Para cocinarlas: pelarlas bien hasta que quede el corazón, partirlas en octavos y cocinarlas con una cucharadita de aceite tapadas en el microondas o al vapor.