

Ensalada de pajaritas con mermelada de tomate y rúcula



Ingredientes para 4 personas

- 250 gramos de Pajaritas
- 100 gramos de Rúcula
- 8 Tomates cherry
- 500 gramos de Tomate
- 150 gramos de Azúcar blanco
- El zumo de medio limón
- 1 rama de Canela

Preparación

- 1) Preparar la mermelada: pelar los tomates previamente escaldados. Partirlos a trozos pequeños y desechar las semillas siempre que sea posible. En una cazuela, llevar a ebullición el tomate junto con el zumo de limón, el azúcar y la canela. Dejarlo cocer durante una hora a fuego lento removiendo a menudo. Dejar enfriar completamente (cuajará más que en caliente).
- 2) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
- 3) Una vez cocida, retirar la pasta del fuego y escurrirla bien.
- 4) Mezclar la pasta con la rúcula.
- 5) Servir acompañada de la mermelada de tomate y decorar con los tomates Cherry.
- 6) Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 445,49 Kcal.; Proteínas: 13,14 g; Hidratos de carbono: 86,41 g; Grasas: 4,65 g

Comentario nutricional

La rúcula, además de aportar un sabor diferente a las recetas que acompaña, sobretodo en ensaladas frescas con tomates y hortalizas, es una excelente fuente de antioxidantes.

Comentario gastronómico

Como opción más rápida podemos comprar una mermelada de tomate de buena calidad.