Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

PASTA A LA BOLOÑESA CON SOYA TEXTURIZADA

Una versión saludable y apta para prediálisis de la clásica pasta a la boloñesa. En lugar de carne molida se usa soya texturizada hidratada, cocinada con una salsa casera de jitomate sin sal y vegetales bajos en potasio. Se sirve sobre pasta blanca cocida, sin sal, ideal para una comida principal reconfortante.

15 minutos
40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 taza de soya texturizada (sin cocer) (32 g)
- 1 Pieza de tomate (111 g)
- 1/4 Taza picada de zanahoria (32 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1 Cucharadita de ajo crudo (3 g)
- 1/4 Cucharada en polvo de oregano (0 g)
- 1/2 Taza de pasta (62 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hidratar la soya . Mide 3/4 de taza de soya texturizada seca y colócala en un tazón. . Calienta 1 taza de agua (puede ser en tetera, microondas o cacerola, hasta que esté casi hirviendo). . Vierte el agua caliente sobre la soya y déjala reposar por 15 minutos. . Después de este tiempo, escúrrela en un colador y presiona con una cuchara o con las manos limpias para quitar el exceso de agua. Reserva.

2º Preparar los jitomates para la salsa . Lava bien los 2 tomates. . Pon agua a hervir en una ollita (suficiente para cubrirlos). . Cuando hierva, mete los jitomates y deja cocer por 8–10 minutos, hasta que la piel empiece a romperse. . Sácalos del agua y déjalos enfriar 1 minuto. Luego pélalos con las manos o un cuchillo. . Coloca los jitomates pelados en la licuadora. . Añade 1 diente de ajo pelado. . Licúa durante 30 segundos hasta que obtengas una salsa líquida. Reserva.

3º Cocinar la boloñesa de soya . Pela y pica finamente 1/4 de taza de cebolla blanca cruda. . Pela y ralla (o pica finamente) 1/4 de taza de zanahoria cruda. . En una sartén mediana, pon a calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio. . Agrega la cebolla picada y sofríe por 2 minutos, hasta que esté transparente. . Añade la zanahoria y cocina 1 minuto más. . Incorpora la soya ya hidratada y exprimida. Mezcla bien y sofríe todo junto por 3 minutos. . Vierte la salsa de jitomate licuada sobre la mezcla. . Agrega una pizca de pimienta negra y una pizca de orégano seco. Si el jitomate está muy ácido, añade 1/2 cucharadita de azúcar (opcional). . Mezcla y deja cocinar a fuego bajo por 10–12 minutos, moviendo de vez en cuando. Si se seca mucho, añade 2–3 cucharadas de agua. . Una vez que espese, apaga el fuego y tapa para mantener caliente.

4º Cocer la pasta . En una olla grande, pon a hervir 1 litro de agua. . Cuando empiece a hervir, agrega la pasta cruda (120 g). . Cocina de acuerdo con el tiempo del paquete (usualmente 8–10 minutos). No se le pone sal. Puedes añadir 1 cucharadita de aceite para evitar que se pegue. . Cuando esté cocida, escurre la pasta con un colador y enjuágala con agua tibia o caliente para detener la cocción.

5º Cocinar la pasta . En una olla grande, hierve 1/2 litro de agua. . Cuando esté en ebullición, agrega 1/2 taza de pasta cruda. . Cocina según el paquete, entre 8 y 10 minutos, hasta que esté al dente. . No añadas sal. Puedes agregar 1 cucharadita de aceite al agua si deseas. . Una vez cocida, escúrrela con un colador y enjuágala brevemente con agua caliente para cortar la cocción y evitar que se pegue.

6º Montaje final . Divide la pasta cocida en platos hondos. . Añade encima una porción generosa de la boloñesa de soya caliente. . Si se desea, se puede decorar con un poco de perejil fresco picado o unas gotas de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (281 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	256 kcal	13 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	27 mg	76 mg	3 %
H. CARBONO	14 g	40 g	13 %
AZÚCARES	2 g	6 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	–