



Espirales estilo mediterráneo

320 g de Espirales de pasta.

1 Cebolla cortada en brunoise.

1 Pimiento rojo cortado en brunoise.

1 Calabacín cortado en brunoise.

Brócoli en ramitos cocidos al vapor.

Tomates cherry partidos por la mitad.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal.

Pimienta negra.

Hinojo en polvo.

Albahaca.

1- En una sartén con aove rehogamos la cebolla, pasados unos minutos añadimos el pimiento y el brócoli, posteriormente agregamos el calabacín y finalmente los tomates. Salpimentamos.

2- En una cazuela con abundante agua cocemos las espirales siguiendo las instrucciones del fabricante. Colamos.

3- Mezclamos bien las espirales con las verduras.

4- Espolvoreamos con pimienta e hinojo al gusto y añadimos unas hojas de albahaca.