



¿Qué Cocinas?

Episodio: Agua

Fideos a la Parmesana con Alcachofas y Alcaparras

Porciones: 2 a 4

Ingredientes

½ libra de fideos u otra pasta integral
14 onzas de corazones de alcachofa congelados, cocinados al vapor
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
2 cucharadas de alcaparras escurridas
1 tomate cortado en cubitos
¼ taza de perejil picado
Sal y pimienta al gusto
Queso parmesano rallado, al gusto

Instrucciones

Prepara la pasta según las instrucciones del paquete. Mientras se cuece, cocina las alcachofas al vapor hasta que estén suaves, escúrrelas y déjalas a un lado. Calienta aceite en una sartén a fuego medio alto. Sofríe el ajo 1 ó 2 minutos, revolviendo para evitar que se queme. Agrega el caldo de pollo a la sartén y deja que hierva. Cuando el caldo se haya reducido a la mitad, añade las alcachofas, las alcaparras y los tomates. Agrega el perejil. Prueba. Sazona con sal y pimienta. Mezcla la salsa con la pasta, ya escurrida, hasta cubrirla bien. Adereza con queso parmesano rallado.

Q

¿Por qué Chef Jamika recomienda verduras al vapor en lugar de hervidas?

A

Muchos vegetales, como el brócoli, la coliflor y la col, retienen más de sus nutrientes si están ligeramente vaporizados. Pero otros, como las zanahorias y el calabacín, son tan saludables cuando se hierva como cuando están tiernos. El truco está en no cocinar demasiado sus verduras. No importa el método, si las cocina demasiado, está escurriéndoles los nutrientes! Para obtener más información acerca de la cocina con agua, eche un vistazo a TV411.org/science.