

Fideuada vegetal de colores, receta de Carme Ruscallea

Ingredientes

Para cuatro personas:

- 250 g de fideos del nº 0 (los más finos)
- 100 g de ajo tierno
- 100 g de zanahoria
- 100 g de espinacas
- 100 g de calabacín (solo la parte verde)
- 100 g de judía verde

Para el caldo:

- 2 litros de agua
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 2 dientes de ajo
- un trozo de apio
- 50 g de parmesano rallado
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

[Carme Ruscallea](#), la chef femenina con más estrellas Michelin del mundo –un total de 7 entre sus diferentes restaurantes– comparte con Gastronosfera una **receta** tan colorista y deliciosa como saludable: **fideuada vegetal**.

Elaboración:

- Para preparar el caldo vegetal, poner a hervir los 2 litros de agua mineral. Cuando hierva, tirar las verduras peladas y a cortes regulares, salar con prudencia, dejar cocer durante 20 minutos, colar y reservar.
- Cortar los ajos tiernos en juliana fina y al tamaño de los fideos. Escaldar con agua hirviendo al punto de sal, solo 1 minuto, Escurrir, refrescar y reservar.
- Cortar también en juliana fina al tamaño de los fideos la zanahoria, el calabacín (solo la parte verde), la judía verde y las espinacas.
- En una sartén plana de unos 30 cm de diámetro, sofreír los fideos con un buen chorro de aceite hasta que estén bien dorados y secos; reservar.
- En la misma sartén, sofreír las julianas de los vegetales, zanahoria, calabacín, judía verde y ajo tierno escaldado, solo 2 minutos.
- Añadir a la sartén los fideos sofritos y la juliana de espinacas, mezclar bien sobre el fuego, salar con prudencia y añadir caldo vegetal muy hirviendo justo para cubrir; dejar que cueza a máxima potencia sobre el fuego solo 1 minuto.
- Rápidamente, poner la sartén al horno muy caliente a 200º, con el parmesano rallado por encima. Dejar cocer en el horno solo 5 minutos y ya estará lista para llevar a la mesa.

Notas de la receta:

- Se pueden quitar o añadir vegetales al gusto y según la temporada (guisantes y habitas, pimientos y berenjenas o mezcla de setas).

Aportación nutricional:

- Receta ideal para combinar las propiedades nutritivas de las verduras con los hidratos de la pasta, que aportan energía.
- Además, las verduras de temporada son las más adecuadas para las necesidades vitales.

Receta de **Carme Ruscalleda** por Soycomocomo.es