REAL FOOD for KIDS®
CHEFS FEEDING FAMILIES

MEAL KITS

Vegetal Picante y pasta horneada

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 40 minutos o menos

Los chefs Tim Ma y Ben Lin mantuvieron las cosas simples en esta cazuela abundante y buena para usted. Bono: ¡los niños tienen en sus manos un montón de col rizada! ¿Qué hay en la salsa marinara? Consulte la NOTA a continuación.

LO QUE NECESITAS: Tabla de cortar, un cuchillo afilado, una olla grande, una sartén ancha, una fuente para hornear de 8 o 9 pulgadas, aceite de canola, sal, pimienta negra.

LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS: Enjuague la col rizada para eliminar la suciedad y luego agítela bien. Quita las hojas de col rizada de sus tallos. (¡Guarde esos tallos! Vea los CONSEJOS DEL CHEF.) Agregue las verduras cocidas y la salsa a la pasta cocida. Espolvorea el queso encima.

LO QUE PUEDE AGREGAR: Salchicha cocida y desmenuzada, chorizo cortado en cubitos / cocido, pavo molido cocido o pollo.

PARA HACER 4 PORCIONES

Sal
3 tazas de penne de trigo integral seco (1 recipiente en el kit)
1 manojo de col rizada
1 pimiento verde
3 tazas (8 onzas) de champiñones en rodajas
2 cucharadas de aceite de canola
Pimienta negro
Aproximadamente 2 tazas de salsa marinara (1 recipiente en el kit)
1 taza (4 onzas) de mezcla de queso cheddar-provolone rallado

EMPIEZA LA PASTA: Hierve una olla grande con agua. Agregue una pizca grande o dos de sal, luego la pasta penne. Cocine durante unos 10 minutos, para que esté firme pero no blanda. Escurre el bolígrafo y devuélvelo a la olla (fuera del fuego).

PREPARA LAS VERDURAS: Mientras se cocina el penne, enjuaga bien la col rizada y luego separa las hojas de sus tallos. Apila las hojas y córtalas en trozos del tamaño de un bocado, lo que debería sumar aproximadamente 4 tazas en total. Cortar el pimiento verde en trozos de ¼ de pulgada (desechando las semillas adentro). Calienta una sartén ancha a fuego medio-alto. Agregue los champiñones en rodajas y cocine durante unos 5 minutos, revolviendo, o hasta que comiencen a liberar su humedad y se pongan dorados. Agregue el aceite de canola, luego agregue las hojas de col rizada picadas y el pimiento verde cortado en cubitos. Condimentar con sal y pimienta. Cocine durante unos 5 minutos, revolviendo unas cuantas veces; parece mucha col rizada, pero se ablandará y se marchitará.

MEZCLA Agrega las verduras recién cocidas a la pasta cocida en la olla, luego vierte la salsa marinara y revuelve hasta que todo esté cubierto. Transfiérelo todo a tu fuente para hornear. Espolvoree la mezcla de queso uniformemente por encima.

HORNEA a 325 grados F durante 15 a 20 minutos, o hasta que el queso se derrita y burbujee.

La salsa marinara del chef Ben está hecha con tomates enteros, aceite de oliva, ajo, sal, hojuelas de pimiento rojo triturado, orégano y albahaca.

REAL FOOD for KIDS®
CHEFS FEEDING FAMILIES

CONSEJOS PARA EL KIT DE COMIDAS

¿SABÍAS?

Los hongos son 90 por ciento de agua. Respiran oxígeno y exhalan dióxido de carbono, ¡como los humanos!

¡Los tallos de col rizada son comestibles! Puede picarlos y agregarlos a un salteado, o asarlos hasta que estén crujientes. Puedes mezclarlos en un pesto con ajo, piñones, queso y aceite de oliva. Algunas personas dicen que escaldar los tallos primero (cocinar durante unos minutos en agua hirviendo) elimina el sabor amargo.

"Marinara" significa "estilo marinero" en italiano, porque esta sencilla salsa de tomate era una de las favoritas de los comerciantes italianos que hace mucho tiempo viajaban por mar para comprar y vender sus productos.

¿QUÉ MÁS PUEDES HACER CON LOS INGREDIENTES? ¿EN ESTE KIT DE COMIDAS?

PIMIENTA RELLENADA-PALOOZA!

Prepare el relleno cocinando 1 libra de carne molida o pavo molido y 2 tazas de champiñones en rodajas en una sartén. Agrega 2 tazas de salsa marinara. Corta los pimientos verdes en mitades superior e inferior, desechando el tallo y las semillas. Llene las mitades vacías con el relleno, luego cubra con un poco de la mezcla de queso cheddar-provolone rallado. Ase o hornee hasta que esté burbujeante.

¡COL RIZADA Y SETAS SUELTADAS!

Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y mantequilla en una sartén ancha a fuego medio. Agregue 3 tazas de champiñones en rodajas, luego coloque una tapa o un plato resistente al calor encima de ellos en la sartén, ¡asfixiados! Cocine durante unos 8 minutos, revolviendo una vez. Agregue aproximadamente 4 tazas de col rizada enjuagada / sin tallos / picada (de 1 manojo) y mezcle para combinar. Vuelva a cubrir con la tapa o el plato, justo encima de la col rizada. Cocine durante unos 2 minutos, luego destape y vierta ¼ de taza de su caldo favorito o vinagre balsámico. Sirva sobre arroz integral cocido o penne de trigo integral, o con huevos revueltos. (Adaptado de una receta de Rachael Ray)

PATATAS CRUJIENTES DE KALE!

Enjuague bien 1 manojo de col rizada, agitando para eliminar toda el agua, luego separe las hojas de sus tallos. Corte las hojas en trozos de 2 pulgadas y extiéndalas sobre una bandeja para hornear con borde. Rocíe 2 o 3 cucharaditas de aceite de oliva o aceite de canola sobre la col rizada, luego use sus manos limpias para masajear y cubrir cada pieza de col rizada; asegúrese de que cada una esté bien cubierta. Espolvorea con sal y un poco de ajo en polvo, si lo tienes. Hornee a 300 grados F durante 10 minutos, luego revuelva la col rizada. Hornee por otros 10 a 15 minutos, luego revuelva nuevamente. Hornee de 7 a 8 minutos, más, hasta que note que la col rizada se está poniendo crujiente. Déjelo reposar en la bandeja para hornear durante 5 minutos (fuera del horno), para que pueda crujir un poco más. Sirva con salsa marinara para mojar.