



Spaghetti with Summer Vegetables

Time needed: 25 minutes Servings: 4

INGREDIENTS

- 8 ounces spaghetti
- ¼ cup olive oil, divided
- ½ onion, sliced
- 1 zucchini, seeded and sliced
- 1 summer squash, seeded and sliced
- 3 red kale leaves, stemmed and chopped
- 5 sugar snap peas, halved
- 1 tomato, cut in ½" dice
- 4 cloves garlic, sliced thin

DIRECTIONS

1. In a large saucepan, bring 1 gallon of water to a boil to cook the pasta. Add salt to the water and start cooking the pasta, moving every 2-3 minutes. When tender, drain saving a little of the pasta water. Set aside.
2. Add half of the oil and the onions to a sauté pan over medium heat. Cook, stirring often until the onions start to brown, 2-3 minutes.
3. Stir in the zucchini and summer squash and cook for another minute. Season with a pinch of salt and taste.
4. Add the kale, peas, tomatoes, garlic and the remaining 2 Tablespoons of oil. Season with a bit more salt and pepper, if needed, and cook for 2 more minutes.
5. Gently stir the cooked pasta into the vegetables, adding a little of the pasta water if needed to moisten. Toss to combine and serve immediately.

Recipe by Chef Gilbert Rodriguez



This project is based upon work supported by U.S. Department of Agriculture, NIFA, FINI under award number 2017-70025-26683



VIVA FARMS



Spaghetti con verduras de verano

Tiempo Necesario: 25 minutos Porciones: 4

Para un mejor sabor, agregue el ajo con los otros vegetales en vez de al principio con la cebolla de esta manera no se sobre cocina y no tomará un sabor amargo.

INGREDIENTES

- 8 onzas de spaghetti
- ¼ taza de aceite de olivo, dividido
- ½ cebolla, en rebanadas
- 1 calabacita verde, sin semilla y en rebanadas
- 1 calabacita de verano, sin semilla y en rebanadas
- 3 hojas de col rojo, al vapor y cortadas en piezas pequeñas
- 5 chicharos, cortados a la mitad a lo largo
- 1 tomate, cortado en cubos de ½ pulgada
- 4 dientes de ajo, en rodajas

DIRECCIONES

1. En un sartén grande, traiga a ebulsiyon un galón de agua para cocinar la pasta. Agrega sal al agua y empieza a cocinar la pasta, moviendo cada 2-3 minutos. Una vez cocido colamos salvando un poco del agua de la pasta para uso después
2. Agrega la mitad de el aceite y la cebolla a un sartén a temperatura media. Cocine, revolviendo seguido hasta que la cebolla empiece a caramelizar, 2-3 minutos.
3. Agregue las calabacitas y cocine otro minuto. Sazone con una pizca de sal y pruebe.
4. Agregue el col, los chícharos, el tomate, el ajo y el restante de 2 cucharadas de aceite. Sazone con un poco más de sal y pimienta si lo necesita y cocine por 2 minutos más.
5. Gentilmente agregue la pasta a los vegetales agregando un poco de agua de pasta si es necesario. Mezcla todo muy bien y sirva inmediatamente.

Receta por Chef Gilbert Rodriguez



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. 2017-70025-26683.



VIVA FARMS