



Pasta Primavera

Recipe adapted from: <https://www.themediterraneanandish.com/easy-pasta-primavera/>

Ingredients:

- 6 ounces short pasta of your choice
- 2 medium Garlic Cloves, minced
- 1 Zucchini, halved length-wise and sliced (half moons)
- 1 Yellow Squash, halved length-wise and sliced (half moons)
- 1 Yellow Bell Pepper, sliced
- 1 Red Bell Pepper, sliced
- 1 Roma Tomato
- 1 Tablespoon dried Oregano
- 1/2 teaspoon dried Thyme
- 1/2 Red Onion, sliced (half moons)
- 1/2 cup Parmesan Cheese, more to your liking
- 1/4 lemon, juice
- Salt, to taste
- Pepper, to taste
- Olive Oil or Extra Virgin Olive Oil

Directions:

1. Heat oven to 450 degrees F.
2. Place the vegetables in a large mixing bowl. Add garlic, oregano, and thyme. Season with a big pinch of kosher salt and black pepper. Drizzle a good amount of extra virgin olive oil. Toss to coat.
3. Transfer the vegetables to a large sheet pan (or two if needed). Spread them out well. Roast in heated oven for about 20 minutes (stirring half-way through).
4. While the vegetables are roasting, cook the pasta in salted boiling water or broth according to package (about 10 to 12 minutes). Reserve some of the pasta cooking water. Drain pasta.
5. Transfer pasta to a large bowl and season with salt and pepper, and if you like, a little oregano and fresh thyme. Add the vegetables in. Add the tomatoes and lemon zest. Add a bit of the pasta cooking water, a bit of extra virgin olive oil. Toss to combine.
6. Sprinkle Parmesan cheese and serve immediately.

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



Pasta Primavera

Receta adaptada de: <https://www.themediterraneandish.com/easy-pasta-primavera/>

Ingredientes:

- 6 onzas de pasta de tu preferencia
- 2 dientes de ajo de tamaño mediano, picados
- 1 Zucchini, cuarteados
- 1 calabaza amarilla, cuarteada
- 1 pimiento amarillo picado
- 1 pimiento rojo picado
- 1 Jitomate
- 1 cucharada sopera de orégano seco
- 1/2 cucharada de tomillo seco
- 1/2 cebolla morada cortada en rodajas
- 1/2 taza de queso parmesano, más cantidad si así lo prefieres.
- 1/4 limón, jugo y peladura
- Sal, al gusto
- Pimienta, al gusto
- Aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Calienta el horno a 450 Farenheit.
2. Coloca todos los vegetales en un plato hondo. Añade el ajo, orégano y tomillo. Sazónalo con una cantidad generosa de sal y pimienta. Agrega el aceite de olivo. Mézclalo todo y asegúrate de que los ingredientes queden bien cubiertos del aceite y las hierbas de olor.
3. Transfiere los vegetales a uno o dos recipientes llanos. Cocínalos en el horno durante 20 minutos asegurándote que no se quemen.
4. Mientras los vegetales están cocinándose, prepara la pasta hirviéndola de acuerdo a las instrucciones del paquete (generalmente se hierve durante unos 10 a 12 minutos). Guarda un poco del agua que se usó para cocinar la pasta y drénala en cuanto esté cocinada.
5. Transfiere la pasta a un plato hondo grande y sazónala con sal y pimienta, así como con un poco de tomillo y orégano fresco. Añade los vegetales y los jitomates frescos y la peladura de limón. Añade un poco del agua que reservaste y un poco de aceite de oliva extra virgen. Mézclalo todo.
6. Espolvorea el queso parmesano.

PARA MÁS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)