Gambas con Pasta Florentina y Salsa de Pesto y Alcachofas

Sirve:

15 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
10" Chef's Gourmet Skillet
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef Personal del ex presidente de EE.UU.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

¿Buscando ideas de recetas para cenar? Esta receta gourmet italiana de pasta es ideal para cenas.

Pasta Florentina

1½	libras de espaguetis integrales	(680 g)

Salsa de Pesto y Alcachofas

1	taza de cebolla roja, finamente picada	(160 g)
1½	cucharada de ajo, picado	(15 g)
2	taza de vino blanco para cocinar	(120 ml)
4	libras de gambas grandes (26 - 30 gambas)	(900 g)
1	tazas de nata para cocinar	(950 ml)
½	cucharada de mostaza Dijon	(15 g)
1	cucharadas de pesto de albahaca	(30 g)
Decoración		
½	taza de queso Parmesano, rallado	(50 g)
1	limón mediano	(su zumo)

Preparación :

1. Añade suficiente agua a la olla para cocinar la pasta. Cuando esté hirviendo, añade ½ cucharadita de sal y la pasta. Cuece la pasta hasta que esté blanda o al dente, aproximadamente 10 - 12 minutos. Escurre la pasta, metela en la olla y reserva.
2. Precalienta la sartén Gourmet a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade ¼ taza de agua, las espinacas y una pizca de sal. Remueve durante 1 - 2 minutos, lo sufieciente para que las

espinacas se ablanden. Mezcla las espinacas con la pasta.

Salsa de Pesto y Alcachofas

1. Precalienta la sartén Mega a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla y el ajo. Saltea 1 - 2 minutos.
2. Añade el vino blanco y las gambas y saltea hasta que las gambas estén rosadas. Saca las gambas y reserva.
3. Añade la nata y la mostaza Dijon. Bate y cocina a fuego lento hasta que la salsa se reduzca a la mitad, aproximadamente 5 - 8 minutos, con la tapa ligeramente abierta.
4. Cuando la salsa empiece a espesar, añade el pesto, el queso Parmesano y el zumo de limón. Bate para mezclar. Añade las gambas y las alcachofas y mezcla bien con la salsa. Reduce el fuego a bajo y cocina 10 minutos más. Añade sal al gusto.

Emplatar

1. Sirve la salsa de Pesto y Alcachofas sobre la pasta y las espinacas
2. Decora con el pimiento rojo, el perejil y el queso Parmesano.
3. Sirve con pan ciabatta tostado (ver Consejos para receta rápida).

Consejos:

- Para preparar el pan ciabatta tostado, derrite 4 onzas (113g) de mantequilla con 1 cucharada de (15ml) pesto. Unta cada lado de 1 barra de pan ciabatta con la mezcla de mantequilla y tuesta 1-2 minutos por cada lado.
- Para una alternativa baja en grasa, cambia la nata por leche desnatada o leche vegetal, como leche de almendras, de soja o de arroz.
- Para hacer pesto casero, bate con una batidora: 1 taza (28g) albahaca fresca, 1 taza (28g) perejil italiano, 4 dientes de ajo pelados, 1/2 taza (68g) piñones tostados, 1/2 cucharadita (2.5 ml) sal marina, 1/2 taza (120 ml) aceite de oliva, 1/2 taza (50g) queso Parmesano y el zumo de 1/2 a limón, añadiendo el aceite poco a poco.

Información nutricional por ración

Calorías: 493
Grasa Total: 28g
Grasa Saturada: 16g
Colesterol: 182mg
Sodio: 228mg
Carbohidratos: 41g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 1g
Proteína: 23g