Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Pasta con Camarones, Estragón y Rúcula

Sirve:

6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover
Valora:
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

La rúcula es un tipo de lechuga con un sabor potente a hoja verde y un rico regusto picante y amargo. El estragón fresco tiene sabor a regaliz. Estos dos ingredientes combinan a la perfección para crear un delicioso y exótico plato que volverá loco a cualquier gourmet. ¡Y sólo tu sabrás lo fácil que es prepararlo!

340 gramos de pasta cabello de ángel (12 onzas)
1 chalota grande finamente picada
1 diente de ajo picado con el Cono #1
454 gramos de camarones pelados, desvenados y sin cola (1 libra)
180 gramos de tomates cherry cortados en cuartos (1 taza)
120 mililitros de caldo de pollo bajo en sodio (½ taza)
4 gramos de hojas picadas de estragón fresco (3 cucharadas)
20 gramos de rúcula picada (1 taza)
40 gramos de queso parmesano rallado con el Cono #1 (½ taza)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Pon aproximadamente 8 tazas de agua en una olla a fuego medio-alto y tápala. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, añade la pasta al agua hirviendo y cocina sin tapar hasta que la pasta esté cocida al dente, aproximadamente unos 4 minutos. Retira del fuego y escurre.
2. Mientras tanto, en una sartén a fuego medio-bajo pon la chalota y el ajo a rehogar durante unos 2 minutos. Agrega los camarones y sigue removiendo hasta que los camarones se pongan de color rosa, aproximadamente 2 minutos. Retira los camarones de la sartén con una espumadera y reserva.
3. Pon los tomates en la sartén y remueve hasta que empiecen a ablandarse, unos 2 minutos. Añade el caldo y cocina hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado, aproximadamente 2 minutos más.
4. Retira del fuego y añade el estragón, la rúcula, el queso y los camarones. Añade sal y pimienta al gusto. Remueve para mezclar bien todos los ingredientes.
5. Pon la salsa sobre la pasta y sirve inmediatamente.

Información nutricional por ración

Salsa
Calorías: 174
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 122mg
Sodio: 256mg
Carbohidratos: 14g
Fibra Dietética: 0g
Azúcar: 1g
Proteína: 21g

Pasta Cabello de Ángel (2 onzas por racion)
Calorías: 200
Grasa: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 42mg
Sodio: 0mg
Carbohidrato: 42g
Fibra: 2g
Azúcar: 1g
Proteína: 7g