Pasta con Gambas Picantes y Brócoli

Sirve:

4 raciones

Pieza:

7 Qt./6.6 L Wok with Cover
small mixing bowl
medium mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

A todo el mundo le encanta la pasta y este plato principal, bajo en calorías, añade ese toque inusual de gambas y brócoli para llevar un extra de nutrición a la mesa. Delicioso y fácil, este plato se puede marinar durante la noche.

680 gramos de gambas, tamaño medio, peladas y desvenadas (1 ½ libras)
30 gramos de pimiento chili verde, picado (2 cucharadas)
30 mililitros de un Jerez seco (2 cucharadas)
8 gramos de pimentón (1 ½ cucharaditas)
2.5 mililitros de escamas de pimiento rojo chili (½ cucharadita)
4 dientes de ajo, picados
80 mililitros de agua (taza)
60 mililitros de salsa de chili (¼ taza)
5 gramos de maicena (2 cucharaditas)

8 gramos de azúcar (2 cucharaditas)
3 gramos de sal (½ cucharadita)
215 gramos de brócoli (3 tazas)
230 gramos de soba cocida o vermicelli (8 onzas)

Preparación :

1. Combina los primeros 6 ingredientes, hasta el ajo, en un bol mediano. Tapa y deja refrigerar por lo menos una hora.
2. Combina el agua, la salsa de chili, la maicena, el azúcar y la sal en un bol pequeño y aparta.
3. Precalienta el wok a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, añade el brócoli y saltea hasta que esté al dente/crujiente, aproximadamente unos 4 minutos.
4. Añade la mezcla de las gambas (del paso número 1) y continúa salteando hasta que estén listas las gambas, aproximadamente unos 3 minutos o cuando esté la gamba rosada.
5. Añade la mezcla de la maicena y remueve hasta que se espese la salsa, aproximadamente unos 2 minutos. Sirve caliente sobre la pasta.

Consejos:

- Puedes sustituir la pasta por arroz.
- Puedes comprar gambas ya peladas y desvenadas.

Información nutricional por ración

Calorías: 452
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 305mg
Sodio: 705mg
Carbohidratos: 51g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 3g
Proteína: 44g