

# Especial cocina italiana de pasta y espaguetis

Los diez mejores platos de pasta de Italia

La verdadera salsa Boloñesa, original de la Emilia Romagna.

La Carbonara

Carbonara al Curry

El pesto

Espaguetis Alfredo

Espaguetis al pesto fácil

Raviolis de pato con salsa de setas

Ensalada de fusilli con salmón ahumado y queso fresco

Cappelletti con carne y canela

Galets con pulpo y caracoles

Tallarines con langostinos y aguacate a la plancha

Espaguetis negros con shiitake, langostinos y salsa de jengibre

Tallarines con radicchio y salsa de avellana y miel

Pasta alla Norma

Spaghetti con le briciole

Espaguetis con salmón ahumado y pangrattato de espinacas

Fusilli con panceta, queso azul y miel

Espaguetis negros con gambas confitadas

Spätzle con berenjena, queso de cabra y avellanas

Espaguetis con almejas

---

La pasta es uno de los ingredientes que semanalmente forman parte de la dieta, estos carbohidratos son una buena base nutricional y culinaria, además hay mucha variedad para elegir.

Los espaguetis y los tallarines son dos tipos de pasta larga de los más consumidos. Aunque en Italia existen muchísimos otros tipos de pasta, y poco a poco se va ampliando la cultura de este alimento en nuestro país, gracias a que cada vez se encuentra más variedad, aun así, son estas dos variedades las más consumidas.

Hay algunos clásicos como la carbonara o la pasta *alla Norma*, y otros platos que os van a sorprender por primera vez. Espaguetis carbonara: Una receta clásica de la cocina italiana malinterpretada en la española. La carbonara no lleva nata, tampoco bacon, aunque este cambio se puede entender dado que no es fácil encontrar el producto curado que utilizan los italianos. Conoce la historia y la receta de la pasta carbonara.

Espaguetis negros con shiitake, langostinos y salsa de jengibre: La pasta negra no sólo hay que hacerla con calamar, sepia o almejas, prueba esta receta con langostinos, setas y una salsa cremosa, fresca y levemente picante, es una delicia.

Tallarines con langostinos y aguacate a la plancha: La pasta es la base para una combinación de ingredientes que siempre funciona, los langostinos y el aguacate, pero en esta ocasión os sorprenderá lo que cambia este fruto cuando se cocina a la plancha.

Tallarines con radicchio y salsa de avellana y miel: El radicchio o achicoria roja, un poco de queso de cabra y una salsa de avellana y miel son los elementos que enriquecen este plato de pasta fresca. Sólo necesitas 20 minutos y buen apetito para disfrutar de esta receta de pasta.

Tallarines con pesto de guisantes y pistachos: Los tallarines de esta receta son los blancos, pero la salsa o pesto le han proporcionado un bonito color verde, aunque mucho mejor es su sabor, Pruébalo y nos cuentas qué te parece.

Pasta alla Norma: Una receta tradicional de pasta que se elabora con berenjena, tomates, ricotta o requesón y la albahaca. Sencilla pero muy sabrosa, fácilmente se incorpora en el recetario habitual.

Spaghetti con le briciole: Este tipo de recetas clásicas italianas no son tan populares fuera de sus fronteras, pero merece la pena conocerlas y probarlas, son platos muy humildes pero como siempre, llenos de sabor,

se trata de unos espaguetis con migas de pan, ajo y guindilla.

Espaguetis con salmón ahumado y pangrattato de espinacas: El pangrattato es pan rallado que se fríe, en este caso, con ajo, almendras, espinacas... aporta sabor y una textura crujiente a la composición del plato.

Tallarines en mantequilla marrón: Otra muestra de la sencillez de un plato de pasta y la exquisitez en el paladar es esta receta en la que interviene la mantequilla y un caldo concentrado de carne, así como algunas hierbas aromáticas y especias. Pocos ingredientes que dan como resultado un entrante muy sabroso.

Tallarines con shiitake y coco: La pasta italiana en una receta de toque oriental, elaborando una sencilla y suave salsa con leche de coco, setas, hierbas aromáticas y especias.

Tallarines con salchichas y gorgonzola: Unas salchichas de ternera (sustituibles por las que más os gusten) forman parte de una cremosa salsa de queso azul con la que se baña la pasta. Un plato único que seguramente gustará repetir.

Tallarines con espinacas y queso de cabra: No hay recetas de espaguetis con salsa de tomate, pero sí los tomates naturales en esta receta en la que se combina con queso de cabra, espinacas frescas y un buen aderezo. Un plato de pasta muy nutritivo, sabroso y fácil de hacer.

## Los diez mejores platos de pasta de Italia

Texto: Almudena Martín

Si hay algo de lo que pueden presumir los italianos es de su gastronomía y su buena cocina. Su pasta fresca es una delicia. Y sus salsas toda una bendición para quienes disfruten mojando pan. Cada región, provincia y pueblo elabora la pasta a su manera, con ingredientes propios y mucha tradición. Seleccionamos 10 de los platos de pasta más deliciosos que deberías probar (al menos) una vez en la vida.

### 1. FETUCCINI ALLA PUTTANESCA (NÁPOLES)

Si hay un plato de pasta cuyo nombre es fácil de recordar, ése es el de los *fetuccini alla puttanesca* (o "al estilo de las prostitutas"). Su nombre proviene de las prostitutas de Nápoles, quienes preparaban esta receta entre cliente y cliente para retomar fuerzas. Y lo hacían con lo primero que encontraban en la despensa, que solía ser: ajo, tomate, guindillas secas, aceite de oliva virgen y anchoas en salmuera. También se dice que esta receta se elabora en los años 50, en restaurantes con casas de citas. De ahí su nombre de 'mala fama'. Con todo, este plato napolitano es toda una delicia. El sabor a pescado lo invade todo.

Pasta "al estilo de las prostitutas"

### 2. TRENETTE AL PESTO (GÉNOVA)

Viajamos al noroeste de Italia, hasta la región de Liguria para descubrir uno de los platos de pasta más saludables que existen: el *Trenette al Pesto*. Su intenso color verde desvela una de las salsas más famosas de Italia: el pesto. En esta receta, los *trenette*, similares a los espaguetis, se preparan con albahaca, ajo y aceite de oliva extra. Es sorprendente cómo unos ingredientes tan simples dan como resultado un plato tan rico. No te extrañes si la receta añade judías y patata cocida en trozos. Según la tradición, de esta manera se da más sabor e integridad al plato. Es posible encontrar esta misma receta elaborada con tallarines o *linguine*. El pesto, una de las salsas más famosas

### 3. PANSOTTI ALLA GENOVESE (LIGURIA)

Los *pansotti* son un tipo de pasta similar a los *ravioli* pero mucho más grandes. Son típicos de la región de Génova y, a diferencia de los *ravioli*, no van rellenos de carne, sino de verduras. Como curiosidad, su forma nos recuerda a un barrigón. En Génova gustan mucho con salsa de nueces y hierbas silvestres que crecen en la costa de Liguria –como los *preboggion*-. Para los amantes del queso, en este plato encontrarán el delicioso parmesano o el *prescinseua*, muy conocido en la región y con una consistencia a medio camino entre el yogur y el requesón.

### 4. SPAGUETTI AL RAGÙ ALLA BOLOGNESE (BOLONIA)

Podríamos decir que los espaguetis a la boloñesa son uno de los platos italianos más internacionalizados y con más variantes que existen. De ahí que sea muy complicado encontrar un lugar donde se reproduzca fielmente la receta tradicional, como la hacen los italianos de Bolonia. Originariamente, este plato se cocinaba sin tomate y la carne se cocía en vino blanco y leche. Los orígenes de esta salsa se pierden en la Antigua Roma y en la Edad Media. En Bolonia, este guiso nació en las mesas señoriales de los nobles. Hoy, la receta considerada oficial es la de Emilia Romagna, presentada en 1982 por una delegación de Bolonia en la Cámara de Comercio. En ella se hace hincapié en utilizar un corte de carne magra llamada *cartella* de buey o ternera (nunca de cerdo) y en sofreír las verduras con panceta.

La receta original, sin tomate

#### **5. VERMICELLI CON LE VONGOLE (NÁPOLES)**

Los napolitanos adoran el mar y eso se nota en su gastronomía. Uno de sus platos más tradicionales es el *vermicelli con le vongole* o espaguetis con almejas, perfecto para acompañar con un buen vino blanco de la región. Se cocina con un sofrito de ajo y aceite de oliva virgen, vino blanco y almejas del Mar Adriático. Se añade una pizca de pimienta o *peperoncini* (un tipo de chile italiano). Y ahora es cuando viene la pequeña disputa entre los italianos: el tomate. Hay quienes lo añaden y quienes prefieren tomarlo sin él (en este caso el plato se conoce como *spaghetti alle vongole in bianco*). Dicen que la versión que lleva tomate es mucho más sabrosa. Habrá que probar las dos para comprobarlo.

#### **6. PAPPARDELLE SULLA LEPRE (LA TOSCANA)**

Además de buenos vinos y paisajes de película, la Toscana tiene unos platos de pasta que son verdaderos manjares. El que más nos gusta es la *Pappardelle sulla lepre*, un plato de cintas anchas de pasta (similares a los tallarines) acompañados con salsa de liebre, muy típico de la época de caza. El secreto está en marinar la liebre en trozos y cocerla con vino Chianti. El resultado es una exquisita salsa densa enriquecida por la pulpa de la liebre. Es un plato contundente y muy nutritivo. Prepara el pan porque la salsa está para mojar y no parar.

La pasta de los cazadores

#### **7. PASTA CON LE SARDE (SICILIA)**

Otro plato que nos trae el sabor del mar a la mesa es la pasta con *le sarde alla siciliana*. Muy típico de la zona de Palermo, esta receta combina el sabor de las sardinas frescas con el hinojo silvestre. También lleva piñones, almendras tostadas, pasas sultanas (típicas de Sicilia) y azafrán. A veces se le puede añadir un poco de anchoa en aceite para intensificar el sabor. A la hora de elegir la pasta fresca, a los italianos les encanta preparar la *pasta cche sardi* (así se dice en siciliano) con *bucatinis*, *busiates* o *maccheroni*. Antes de servir, debe permanecer unos minutos en el horno. Es un plato muy antiguo, su origen se remonta a la época de las invasiones árabes de Sicilia y Malta. Después, romanos y griegos siguieron perfeccionando el plato hasta nuestros días. Si visitamos la isla, encontraremos varias versiones. En *Catania*, por ejemplo, sustituyen la sardina por boquerones.

Los espaguetis de los sicilianos

#### **8. BUCATINI ALL'AMATRICIANA (ROMA)**

Si viajas a Roma, no puedes irte sin pedir unos buenos *bucatini all'amatriciana*. Originarios de Amatrice, en la región del Lazio, este plato es uno de los favoritos de los romanos. Para preparar esta receta se utilizan *bucatini*, una especie de espagueti con un agujero hueco en su interior. La salsa, conocida como *gricia*, está hecha de *guanciale* (panceta italiana), guindilla, aceite de oliva y tomate cocinado a fuego lento. Si te gusta lo picante, disfrutarás con el regustillo que deja la guindilla. En el pueblo de Amatrice aún preparan la receta original con espaguetis y sin tomate.

Un plato muy romano

#### **9. TORTELLI DI ZUCCA (LOMBARDÍA)**

Volvemos al norte de Italia, a Mantua, donde encontramos un tipo de pasta rellena declarada como producto agroalimentario tradicional. Hablamos de los riquísimos *tortelli di zucca*, considerados todo un símbolo de la cocina mantuana y de la región de Lombardía, donde aún se mantiene la tradición de prepararlos como primer plato en la cena de Nochebuena. Los *tortelli* van rellenos de una mezcla de calabaza hervida, *amaretti* -unas galletas hechas con pasta de almendra-, mostaza, queso parmesano y nuez moscada. Esta receta procede de la Edad Media y es toda una explosión de sabores. Dedicar su tiempo a cada bocado y descubrirás como lo dulce se mezcla con lo salado y el picante de la mostaza. Suele acompañarse con mantequilla derretida en pan, aunque en Piacenza lo hacen con una salsa de hongos *porcini*.

## 10. SPAGUETTI CARBONARA (ROMA)

Un clásico que no puede faltar en una buena mesa italiana son los *spaguetti carbonara*. Su origen se sitúa en Roma y la receta original se basa en huevos, queso *pecorino* romano o parmesano, aceite de oliva virgen extra, *guanciale* y pimienta negra. Aunque hay cocineros y restaurantes que lo preparan con nata, para los italianos es un gran error. Todo un sacrilegio para la receta original. Por comparar, es como si le echáramos tomate frito a la paella valenciana. El nombre de esta salsa procede del carbón: en el norte de Italia era un plato indispensable en la dieta de los mineros. También se dice que el efecto visual de la salsa al echarle la pimienta negra se asocia a este mineral. Y de ahí su nombre.

### La verdadera salsa Boloñesa, original de la Emilia Romagna.

2013 por Eduïna, CM cbg en Actualidad CBG, Recetas CBG con 5 Comentarios

La SALSA ALLA BOLOGNESE es un condimento típico de la famosa región de la Emilia Romagna a base de carne picada y tomate. Esta especialidad ha sido y es interpretada de distintas maneras pero lo más importante es la elección de la carne que usaremos ya que afecta al tiempo de cocción de la salsa y a su vez, al gusto.

En la Emilia Romagna, entre las muchas versiones, es conocida la receta oficial de esta salsa, presentada el 17 de octubre 1982 por una delegación venida de Bolonia representante de la cocina italiana en la Cámara de Comercio de esta ciudad. En esta receta oficial, se recomienda usar un corte de carne magra llamada cartella, en vez de la parte más grasa y que está ubicada en el vientre del Bovino.

El acompañamiento perfecto para la salsa boloñesa son los Tagliatelle frescos al huevo o la pasta al horno con la que hacemos la lasaña.

Ingredientes:

Carne de cerdo picada 250 gr

Carne de Bovino picada (cartella, copertina ...) 250 gr

Pancetta dulce o arrotolata 100 gr

1 Zanahoria

Media Cebolla

1 hoja de apio

3 cucharadas de aceite de oliva

1 vaso de vino negro

1 cucharada de mantequilla

1 vaso de leche

250 ml de caldo de carne

sal y pimienta al gusto

30 gr de triple concentrado de tomate o 60 gr de doble concentrado.

Preparación:

El primer paso para la preparación de la salsa boloñesa es pelar la cebolla, la zanahoria y el apio. Picar estos tres ingredientes muy finamente. En una sartén con lados altos, colocar el aceite y la mantequilla de oliva y calentar a fuego lento.

Una vez que la mantequilla se derrita, añadir las verduras picadas: cebolla, zanahorias y el apio. Dejamos freír revolviendo para evitar que se peguen.

Mientras tanto, mezclar los dos tipos de carne y añadir las a las verduras. Dejar freír hasta que se dore la carne. A continuación, añadir el vino tinto. Sazonar con sal y pimienta.

Añadir el caldo poco a poco, la salsa tiene que absorber el caldo. Mezclar el tomate concentrado triple con un poco de caldo para licuarlo.

Añadirlo a la carne, mezcla y cocine a fuego lento la salsa durante aproximadamente una hora y media, añadir poco a poco el caldo restante y, por último, la leche. Cuando la salsa esté lista, se sazona con sal y pimienta al gusto si es necesario.

## **La Carbonara**

La carbonara es una salsa tradicional de la cocina italiana que generalmente se aplica a las recetas de pasta, sobre todo a la pasta larga. Hay muchas y variadas historias del origen de la salsa carbonara y bastante confusión con la receta de la auténtica carbonara, pero en esto de la cocina lo que manda es el paladar, así que aunque haya una primera carbonara, siempre se pueden encontrar variantes.

Una de las historias de la salsa carbonara cuenta que su origen se encuentra precisamente en la zona de Carbonara, en el norte de Italia, una zona montañosa de minas de carbón, o sea, zona pobre que se abastece de recursos propios. Cuando los mineros llegaban a casa para comer, se preparaban un plato de pasta con lo que tenían en la despensa, ingredientes habituales eran la manteca de cerdo, la carrillera curada y los huevos. Se preparaban su comida dejando deshacer la carrillera en la manteca a fuego lento, mientras cocían la pasta que después añadirían al guiso de la carrillera. Cuando esta elaboración estaba lista, se la servían, y para aportar al plato algo más de alimento, añadían un huevo batido y con el fin de obtener mayor cremosidad, removían la pasta rápidamente para que el huevo no cuajara.

El plato de pasta había que comerlo al momento, así que se sentaban a degustarlo y con el movimiento iban desprendiendo el polvo de carbón que muchas veces caía sobre el plato, siendo este el origen que le da nombre de Carbonara.

Hay otras teorías, una menos divertida dice que la aplicación de la pimienta negra sobre los espaguetis blancos recordaba al carbón y por eso el nombre de carbonara, o que este plato nació durante la Segunda Guerra Mundial, cuando los soldados estadounidenses llevaron grandes cantidades de huevos y tocino para alimentar a los soldados. Seguro que vosotros conocéis algunas teorías más sobre la historia de la carbonara, estaremos encantados de leerlas, pero vamos a arrollar ahora el tema de los ingredientes.

El mayor error que muchos cometen a la hora de hacer pasta a la carbonara es agregarle nata, incluso muchísimos restaurantes pseudo italianos cometen este “pecado”, decimos pecado porque para los italianos, poner nata a la carbonara podría compararse con que a la paella se le añadiera salsa de tomate frito.

También hay una discusión con el huevo, unos dicen que sólo se utiliza la yema batida, otros dicen que todo el huevo batido, y nosotros pensamos, si eran personas de pocos recursos, o utilizaban el huevo entero porque no se podía tirar nada o se reservaban la clara para hacerse una tortilla, por ejemplo. Nos quedamos con la duda, pero nos encantará desvelarla.

Los ingredientes para hacer la carbonara auténtica son muchos menos de los que muchos cocineros o cocinillas utilizan, pero los tiempos cambian, la calidad de ciertos ingredientes también (y no siempre para mejor), la disponibilidad para cocinar para muchos es similar a la que tenían los mineros, así que preparar un plato de pasta carbonara es una opción factible y además deliciosa.

La receta de carbonara que nosotros hacemos habitualmente, es la que tomamos del libro La Cuchara de Plata, modificada, por ejemplo, en cuanto a la cantidad de huevos, pues siempre hemos sabido que para hacer esta salsa hay que poner un huevo por persona, y en la receta de este libro (que es para cuatro personas) sólo aplican dos.

Hemos hecho carbonara con huevos enteros y sólo con yemas (es un buen modo de consumirlas si tienes que preparar merengues o sorbetes con las claras), y quizá nos guste más incorporando sólo las yemas. En cuanto al queso, generalmente se utiliza parmesano (en parte puede ser porque es más fácil de encontrar fuera de Italia), pero la carbonara cuenta entre sus ingredientes con el queso pecorino romano.

Así pues, podemos elaborar una carbonara para cuatro personas, adecuada a nuestros días así:

Ingredientes (4 comensales)

400 gramos de espaguetis, 100 gramos de panceta, 4 yemas, 40 gramos de parmesano, 40 gramos de pecorino, mantequilla, aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo (opcional), sal, pimienta negra.

Elaboración

Cuece la pasta en abundante agua a la que añadirás la sal cuando entre en ebullición. Mientras tanto, bate las yemas de huevo en un cuenco y agrega el queso reservando un poco para incorporarlo al finalizar el plato, y una pizca de sal. En una sartén con un poco de aceite, fríe la panceta con el ajo, cuando éste haya desprendido su aroma, retíralo.

Escurre la pasta y añádele un poco de mantequilla antes de incorporarla a la sartén de la panceta, mezcla bien y retira del fuego. Cuando la sartén haya perdido un poco de calor, vierte las yemas batidas con el queso sobre los espaguetis y mezcla con movimientos rápidos para que no se cuajen. Sirve enseguida espolvoreando el queso reservado y un poco de pimienta negra recién molida. ¡Que aproveche!

## **Carbonara al Curry**

Javi Recetas

Carbonara al Curry. Hoy, después de muchos meses, termino por fin la trilogía de la carbonara (carbonara al gusto) y lo hago con esta receta de Carbonara al Curry.

Esta receta nace de la fusión entre la típica carbonara con nata y nuestra salsa al curry suave consiguiendo una receta de distinta, con un sabor delicado y que os prometo que os sorprenderá. Anímaros a probarla y ya sabéis .... a la cocina!!

Ingredientes para hacer Carbonara al Curry (para 2 personas):

200 gramos de pasta (espaguetis por ejemplo)

100 gramos de panceta o beicon (bacon)

30 gramos de queso parmesano

150 gramos de cebolla

200 gramos de tomate frito

200 ml de nata líquida para cocinar

50 ml de aceite de oliva (5 cucharadas)

1 cucharada pequeña de curry (en polvo)

2 litros de agua

sal

Receta para hacer Carbonara al Curry (para dos personas):

Como lo que tarda más es la cebolla (que la tenemos que dejar bien pochadita) empezaremos pelando la cebolla, picándola y poniéndola al fuego en una sartén con 5 cucharadas de aceite de oliva. Añade media cucharada pequeña de sal y deja a fuego medio que se vaya pochando poco a poco.

Cuando las cebollas lleven cinco minutos al fuego podemos empezar a calentar el agua para la pasta porque la salsa estará terminada antes de que la pasta termine de hacerse. Así que coge un cacharro grande y pon a calentar en él dos litros de agua.

Cuando hayan pasado otros cinco minutos (diez en total desde que pusiste la cebolla al fuego), corta el baicon (bacon) en tiras y añádeselo a la cebolla. Y deja a fuego medio que el bacon suelte toda su grasa.

Cuando el agua esté hirviendo añade la pasta y dos cucharadas pequeñas de sal. Deja entre 7 y 8 minutos (mira las instrucciones del paquete para saber cuanto tarda en hacerse la pasta) hasta que esté en su punto (al dente).

El bacon y la cebolla deberían estar en su punto un par de minutos antes de que la pasta esté hecha. Será el momento de añadir a la sartén el tomate, la nata y el curry. Remueve bien y deja al fuego para que conserve el calor hasta que la pasta esté lista.

Cuando la pasta esté lista escúrrela bien y mézclala en la sartén con la salsa al curry.

Sirve espolvoreando por encima con el queso parmesano rallado. Fuera de la cocina y a comer!!!

A comer:

Como esta salsa es bastante contundente yo os aconsejaría unos 75 gramos de pasta por persona en vez de los 100 gramos de la receta. Ahora bien, si eres de buen comer quédate con los 100 gramos de la receta original no vaya a ser que te quedes con hambre

En ocasiones el tomate frito viene demasiado ácido y aunque la nata el curry suelen neutralizar este inconveniente sería recomendable que justo antes de mezclar la pasta con la salsa probaras esta última y si la notas ácida añadas un pizca (muy poca, muy poca) de azúcar.

Para que la receta tenga un sabor excepcional es importante que pochés muy bien la cebolla. Al principio quizás pienses que la cebolla se queda seca (le falta aceite) pero al añadir el bacon éste suelta grasa que ayuda a que se poche la verdura. Paciencia y disfrutarás de una receta de carbonara distinta y que seguro que repetirás!!!

Espero que les guste esta receta de comida Italiana y que disfruten en la mesa con este plato. Pronto tendremos más recetas de cocina. Un saludo cocineras y cocineros.

## El pesto

La **salsa al pesto** en Italia la utilizamos principalmente para condimentar la pasta, la receta ligure original quiere que se combine con las trofie y con patatas y judías verdes redonditas (no las planas que se comen con jamón).

Ingredientes:

30 g de piñones

100 g de albahaca fresca

100 ml de aceite virgen extra

100 g de queso parmesano

1 diente de ajo grande, si es fresco mejor

sal gruesa

Primero quitad al ajo el corazón para que sea menos fuerte, echadlo en la batidora con unos granos de sal gruesa añadid la albahaca, el aceite, los piñones y al final el queso, si hay dificultad para batir todo añadid más aceite.

Tendréis una salsa verde muy intensa que podéis **conservar en la nevera 2-3 días en un bote bien cerrado** y cubriéndola con una **capa de aceite**. Además podéis **congelar la salsa en mono dosis**. De esta manera tenéis ya la salsa echa y podéis prepara **un buen plato de pasta en 10 minutos**.

## Espaguetis Alfredo

Historia de Espaguetis Alfredo

Se cuenta que estos espaguetis se hicieron famosos en Roma. El caso es que es tan famosa y fácil de preparar que no puedes perderte esta sencilla guía, aprende con RecetasGratis.net a cocinar los auténticos espaguetis Alfredo, una pasta con crema y jamón con un sabor único. Un plato de pasta tradicional que le gusta a todos, en especial a los más pequeños de casa por su textura cremosa y su rico sabor.

Ingredientes para Espaguetis Alfredo

500 Gramos de Espaguete

3 Unidades de Huevos

4 Cuchara sopera de Queso parmesano

1 Cuchara sopera de Perejil fresco picado

1 Cuchara sopera de Aceite de oliva

180 Gramos de Jamón

½ Unidades de Cebolla picada

1 Diente de Ajo

1 Pizca de Pimienta

½ Taza de Nata

## 1 Pizca de Sal

### Pasos para preparar Espaguetis Alfredo

Primero preparamos los espaguetis, para ello, haz la pasta de forma tradicional. Hierva agua con un poco de sal y añade los espaguetis, deja cocer hasta que estén al dente, cuela y lava la pasta y reserva. Puedes añadir un chorrito de aceite para evitar que se peguen.

Aparte, empieza hacer la crema, primero bate en un bol los huevos junto con el perejil cortado finamente y el queso parmesano, mezclar bien los ingredientes y reserva.

Con la crema lista, el siguiente paso es hacer el sofrito que dará el verdadero sabor a los espaguetis Alfredo. En una sartén con aceite, dora la cebolla junto con el ajo y el jamón, corta todos estos ingredientes en pequeños trozos. Luego, incorpora a la sartén la nata y mezcla bien hasta que se bañen todos los ingredientes en la crema.

A continuación, vacía la crema reservada anteriormente en la sartén. Mezcla de forma constante con una cuchara de madera, es importante no dejar de batir en este paso porque la mezcla tenderá a espesarse, lo que es normal.

Finalmente, para finalizar los espaguetis Alfredo, mezclar la salsa con la pasta hasta que se impregnen los fideos con toda la crema. Sazonarlo al gusto y servir con un poco de pan. Puedes disfrutar este delicioso plato solo o como acompañante de una carne sencilla como un pollo al ajillo.

## **Espaguetis al pesto fácil**

### Historia de Espaguetis al pesto fácil

Los espaguetis al pesto tiene su origen en la cocina mediterránea. Lo más importante de este plato es la salsa, que usa como ingrediente principal la albahaca, una planta aromática utilizada en muchos otros platos. Aprende con esta receta fácil y rápida a preparar unos espaguetis muy conocido en la cocina vegana y que a todos les gusta.

### Ingredientes para Espaguetis al pesto fácil

1 Pizca de Pimienta

400 Gramos de Espaguetis

3 Diente de Ajo

1 Chorro de Aceite

1 Pizca de Sal

1 Manojito de Albahaca

100 Gramos de Queso parmesano

50 Gramos de Piñones

### Pasos para preparar Espaguetis al pesto fácil

Lavar la albahaca, dejarla escurrir y acabarla de secar con un paño, arrancar las hojas y picarlas muy menudo. Pelar los ajos y picarlos finos y luego machacarlos en el mortero con una pizca de sal. Añadir los piñones y seguir machacando.

Para preparar la pasta, poner en una olla abundante agua salada con un poco de aceite. Cuando hierva introducir los espaguetis deslizándolos por la pared de la olla, remover y dejar cocer hasta que estén al dente. Escurre los espaguetis y reserva una taza del agua de la cocción.

Mezclar el queso en un cuenco con aceite de oliva, la albahaca y la pasta que preparamos anteriormente en el mortero.

Para finalizar nuestros espaguetis al pesto añade a la salsa de queso el agua necesaria para obtener una crema suave, pero espesa. Utiliza el agua reservada de la cocción de la pasta. Mezclar la pasta y la salsa en una fuente y sirve al momento. Puedes decorar con rúcula o tomates cherry.

## **Raviolis de pato con salsa de setas**

Escrito por [sevilla.abc.es/tusrecetas](http://sevilla.abc.es/tusrecetas)

## Ingredientes

100 gr. de pasta negra para rellenar, 200 gr. de muslos confitados de pato, 250 gr. champiñones, 100 ml. de caldo de verduras, 1 cebolla, vino tinto, aceite de oliva, 100 ml. de nata líquida para cocinar, sal.

Comenzamos cocinando la pasta en agua con un poco de aceite de oliva y sal. Cuando esté lista, escurrimos y dejamos que repose una hora.

Mientras, vamos preparando el relleno. Quitamos la piel de los muslos y vamos picando la carne muy fina. Pelamos y picamos la cebolla y la pochamos en una sartén con aceite de oliva. Le añadimos también un poco de la grasa del pato. Cuando comience a pochar, añadimos la carne de pato. Dejamos rehogar unos minutos y vertemos un buen chorreón de vino tinto y el caldo. Dejamos que la salsa reduzca. Retiramos y esperamos que se temple un poco para rellenar la pasta con este sofrito.

Ahora, elaboramos la salsa de setas: lavamos los champiñones y los cortamos en trozos pequeños. Los rehogamos en una sartén con un poco de aceite de oliva y sal. Cuando comiencen a ponerse blandas, les añadimos la nata y dejamos a fuego lento para que espese la salsa. Cocemos entonces los raviolis unos 5 minutos. Los servimos en el plato y bañamos con la salsa.

Puedes acompañar este plato con unas peras caramelizadas o algún acompañamiento con un toque dulce para que haya un buen contraste de sabores.

## Ensalada de fusilli con salmón ahumado y queso fresco

### Ingredientes

300 gr. de fusilli de colores, 200 gr. de salmón ahumado en lonchas, 200 gr. de queso fresco, 8 tomatitos cherry, 1 calabacín, ½ pimiento rojo, aceite de oliva, vinagre de Módena y sal.

En primer lugar, pon a cocer la pasta en una olla con abundante agua y sal.

El calabacín lo lavaremos y cortaremos en bastoncitos (sin pelar) que luego escaldaremos durante 2 minutos en agua hirviendo.

El pimiento rojo lo cortaremos igualmente en bastoncitos, y los tomatitos, en dos mitades. El queso fresco lo vamos a presentar en cubitos, mientras que el salmón lo cortaremos en tiras.

Una vez tengas la pasta “al dente”, escúrrela bien y colócala en una ensaladera junto con el resto de ingredientes. Aliñamos con aceite de oliva, vinagre y sal. Por último, decoramos con cebollino picado.

Nosotros hemos añadido a la ensalada un puñadito de piñones pelados, aunque si no quieres aumentar las calorías del plato puedes omitir este ingrediente.

## Cappelletti con carne y canela

### Ingredientes

300 gr. de cappelletti, 150 gr. de carne de ternera y cerdo picada, 1 cebolla morada, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 tomate maduro, 2 dientes de ajo, una cucharada de canela en polvo, 100 ml. de salsa de tomate, 3 yemas de huevo, 50 gr. de parmesano, aceite de oliva y sal.

Este plato de pasta está elaborado con cappelletti, una variedad de pasta que se ha venido usando en las cocinas italianas desde el siglo XIII.

Antes que nada, pon a cocer la pasta en una olla con abundante agua hirviendo y sal.

Mientras se cuece la pasta, preparamos el sofrito: En una cazuela baja con un poco de aceite de oliva vamos a refreír la cebolla, el puerro, el ajo y la zanahoria, todo ello cortado finamente. Cuando la cebolla esté bien pochada y presente un aspecto translúcido, incorpora el tomate cortado en daditos. Una vez el tomate esté bien cocinado, agrega la carne picada y rehoga el conjunto durante un par de minutos. Ahora agrega la canela en polvo y la salsa de tomate. Cocina a fuego suave durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que el sofrito se nos adhiera al fondo de la cazuela.

Cuando la pasta esté “al dente” la escurrimos y añadimos al sofrito elaborado. Incorpora al conjunto las 3 yemas batidas y remueve bien durante unos instantes.

Emplata la pasta y coloca sobre ella unas lascas de parmesano.

## **Galets con pulpo y caracoles**

### **Ingredientes**

250 gr. de galets, 400 gr. de pulpos, 200 gr. de caracoles, 1 guindilla, azafrán, 3 dientes de ajo, pimentón, 50 ml. de vino blanco, ½ pimiento rojo, aceite de oliva, pimienta, sal y perejil.

Limpiamos los pulpos y reservamos. Pelamos y picamos los ajos y la guindilla y sofreímos con un poco de aceite de oliva y con perejil picado.

Sumamos al sofrito el pimiento rojo y dejamos unos 5 minutos. Cuando esté hecho, agregamos el vino blanco y dejamos que reduzca. Añadimos los pulpos cortados en trozos y mantenemos una media hora hasta que se hagan los pulpos.

Añadimos también los caracoles, previamente lavados. Salpimentamos al gusto y agregamos un poco de pimentón picante. Pasado el tiempo, incorporamos los galets previamente cocidos y el azafrán al gusto. Dejamos unos minutos y ¡listo!

Puedes agregar al sofrito un tomate, o acompañar los galets en lugar de con pulpo y caracoles, con carne.

## **Tallarines con langostinos y aguacate a la plancha**

Hoy tenemos una propuesta exquisita para disfrutar de un plato de pasta, estos Tallarines con langostinos y aguacate a la plancha, pero cabe destacar un matiz de este plato, el aguacate a la plancha. Seguramente muchos de vosotros sabréis que el aguacate cambia completamente si se cocina (no sucede igual en esta pizza porque el calor que recibe no es tan directo), aunque se marque superficialmente en la parrilla y conserve su cremosidad en el interior, el sabor se hace amargo.

Aunque a algunos nos pueda sorprender, a muchas personas les gusta, sobre todo a quienes el aguacate fresco no les dice mucho, paladares que disfrutan con sabores *bitters* seguro que agradecerán estos Tallarines con langostinos. Nuestra recomendación es que antes de incluir el aguacate en el plato, incluso antes de gastar un aguacate entero haciéndolo a la plancha, es probar una porción y después valorar su inclusión en el plato. Si no os gusta, sin ningún problema, elaborar esta misma receta y añadir el aguacate crudo u omitirlo. La salsa de baña esta pasta está exquisita, unos carnosos langostinos la hacen aún más rica, así que... ¡a la cocina!

### **Ingredientes (4 comensales)**

400 gramos de tallarines frescos, 12 langostinos grandes, 1 aguacate, ½ puerro (parte blanca), ½ cebolla, 2 dientes de ajo, 1 c/s de pimienta rosa, ½ c/c de pimienta negra, 60 gramos de whisky, 20 gramos de Maizena, 300 gramos de agua, 275 gramos de leche, cebollino, pimienta aleppo, aceite de oliva, sal.

### **Elaboración**

Pon un poco de aceite de oliva en una sauté o cazuela de paredes bajas, pela y pica la cebolla y el puerro y póchalos a fuego lento añadiendo una pizca de sal, pela y pica los ajos y cuando la cebolla y el puerro estén transparentes, añádelos para que se doren un poco y dejen su sabor.

Retira estos ingredientes de la sauté y marca los langostinos en ella, sala al gusto y hazlos vuelta y vuelta, para que la carne del langostino se haga lo justo y ofrezca su mejor sabor, como sabemos, al cocer el marisco conservando su caparazón se concentran los sabores y aromas del mar. Retira los langostinos del recipiente de cocción y cuando puedas manipularlos, péralos, reserva la carne en caliente y vuelve poner los caparazones en la sartén, a fuego fuerte, baña con el whisky y deja se evapore.

A continuación añade el agua y lleva a ebullición, en ese momento baja el fuego y deja cocer unos 15-20 minutos. Pasa el caldo por el colador chino presionando bien las cabezas de los langostinos para que suelten todo su jugo. Incorpora al caldo de langostinos la cebolla (y compañía) pochada, añade la leche, reservando un poco para disolver la Maizena, y tritura.

Pon el caldo resultante en un cazo y llévalo a ebullición y cuando rompa a hervir, incorpora la Maizena disuelta en leche. Deja cocer un minuto a fuego lento batiendo con las varillas y reserva la salsa caliente.

En una olla con abundante agua y sal, cuece la pasta fresca el tiempo que indique el fabricante. Después

escúrrela y mézclala con la salsa. Por otro lado, corta los aguacates en cuartos y éstos en mitades, pásalos por la parrilla con un poco de aceite de oliva.

Emplatado

Sirve los *tallarines con salsa de langostinos* y acompáñalos con dos gajos de aguacate y tres langostinos. Termina con un poco de cebollino fresco picado, pimienta aleppo y sal es escamas. ¡Buen provecho!

### **Espaguetis negros con shiitake, langostinos y salsa de jengibre**

No sabríamos definir en qué radica el éxito de las recetas de pasta, es como una fórmula mágica para conquistar a todos los paladares, podemos hacer recetas rápidas y sencillas como estos Espaguetis negros con shiitake, langostinos y salsa de jengibre y quedar como auténticos expertos en la materia.

Tal es el éxito de este plato en nuestra mesa, que siempre hacemos un poco más porque más de uno quiere repetir. Esta receta de espaguetis negros resulta muy sabrosa, el frescor que transmite el jengibre al paladar (además de ese punto picante) es ideal para los ingredientes marinos y las setas nos aportan esa textura tierna y ese sabor que nos vuelve a poner los pies en la tierra.

Ingredientes (4 comensales)

300 gramos de espagueti negro, 200 gramos de leche evaporada, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, 1 trozo de raíz de jengibre generoso (unas diez rodajas), 1 c/c de cilantro en grano, pimienta negra recién molida, 16 setas shiitake frescas, 12 langostinos, aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta aleppo (opcional).

Elaboración

Prepara los langostinos, péralos reservando las cabezas y carcasas para hacer un fumet o una salsa. Ábrelos con la punta de un cuchillo como si fueran un libro y retira las tripas. Reserva bien tapados en el frigorífico. Limpia las setas shiitake y resérvalas para saltearlas momentos antes de servir el plato. Empieza preparando la salsa, pela y pica la cebolla y los ajos, pela el jengibre y córtalo en rodajas. Pon aceite de oliva en una sartén y pocha a fuego lento la cebolla y el jengibre. Para darle un rico punto dulce a la salsa hemos utilizado una cebolla grande, así contrasta también con el sabor picante que aportará el jengibre.

Cuando la cebolla esté transparente y blandita, incorpora el cilantro y deja que tome temperatura y desprenda su aroma, entonces añade la leche evaporada y salpimenta al gusto. Deja cocer hasta que la leche reduzca y espese un poco.

Mientras tanto, pon abundante agua para cocer la pasta en una olla. Cuando empiece a hervir añade sal e incorpora la pasta, baja el fuego y cuécela hasta que esté al dente. Después escúrrela y reserva.

Pasa la preparación de la salsa al vaso de la batidora y tritura hasta obtener una crema fina y algo densa. En caso de que te quede muy líquida, vuelve a ponerla en la sartén y deja reducir unos minutos más, hasta que espese y tenga la densidad deseada.

En una sartén con un poco de aceite de oliva saltea las setas, añadiendo sal al gusto. En otra sartén también con un poco de aceite, haz los langostinos, ponlos cuando la sartén esté bien caliente y hazlos vuelta y vuelta, para que queden bien jugosos.

Emplatado

Sirve en los platos los espaguetis negros, reparte las setas shiitake y baña con la cantidad de salsa de jengibre deseada, sirve seguidamente los langostinos, la pimienta aleppo y decora con unas hojas verdes. ¡Buen provecho!

### **Tallarines con radicchio y salsa de avellana y miel**

La achicoria roja nos gusta servirla cocinada, apaciguando así su sabor amargo, una salsa dulzona como la que hemos elaborado para aderezarla, la hace aún más rica, y con la pasta va estupendamente, el resultado son estos Tallarines con radicchio y salsa de avellana y miel, sabrosos, golosos... una delicia.

Preferimos para este plato una pasta fresca, con cuerpo, igual de bien quedan los tallarines que unos fazzoletti por ejemplo. ¿Os animáis a probar esta receta de tallarines con radicchio y salsa de avellana y miel?, cualquier día de la semana es apropiado, la elaboración no necesita más de 20 minutos.

Ingredientes (4 comensales)

350 gramos de tallarines al huevo (pasta fresca), 1-2 radicchios o achicoria roja (según tamaño), 100 gramos de queso rulo de cabra, 2 c/s de avellana tostada picada, aceite de oliva virgen extra, sal, cebollino.

Para la salsa

20 gramos de pasta pura de avellana, 20 gramos de miel, 10 gramos de moromi (miso en su defecto), 50 gramos de agua, ½ c/c de chile seco molido.

Elaboración

Retira las hojas exteriores del radicchio, corta la base sin llegar a retirarla para que al cortarla se mantenga unida y lávala bien, sécala y córtala en cuartos, puedes lavarla después de cortarla si prefieres, asegúrate entonces de escurrirla bien.

Pon una parrilla al fuego con un poco de aceite de oliva, a temperatura media para que el radicchio se dore ligeramente y el calor llegue a cada porción. Mientras se calienta la parrilla puedes preparar la salsa, sencillamente mezcla en un cuenco el moromi con el agua tibia, disuélvelo y a continuación añade la pasta de avellana, la miel y el chile, mezcla bien hasta emulsionar.

Cuando la parrilla esté caliente, pon el radicchio añadiendo una pizca de sal (el moromi de la salsa ya es bastante salado) y aderezando con un poco más de aceite de oliva virgen extra para que se introduzca entre las hojas. Cuando esté tierno y ligeramente dorado, dale la vuelta.

Pon una olla con abundante agua a calentar para hacer la pasta, cuando rompa a hervir añade la sal y a continuación la pasta, si es fresca estará lista en muy pocos minutos, sigue las instrucciones del fabricante y si te gusta al dente, pruébala para retirarla cuando esté a tu gusto. Escurre la pasta dejando un poco de agua de la cocción para que no quede muy seca, añade un poco de aceite de oliva virgen extra y mezcla bien.

Emplatado

Sirve los tallarines formando un amplio nido en el plato, coloca en el centro el radicchio, reparte el queso de cabra desmigado, la avellana picada, el cebollino y finalmente añade la salsa de avellana y miel, una pequeña cantidad, el resto sírvelo en una salsera para que cada comensal se sirva al gusto, si lo deseas, puedes servirla tibia. ¡Buen provecho!

## **Pasta alla Norma**

Hemos escogido unos tallarines, pero siempre se puede variar la forma de la pasta que acompaña a esta salsa que tiene como ingredientes básicos la berenjena, los tomates, la ricotta salada (una especialidad de queso seco que puede sustituirse por queso feta) y la albahaca.

La presentación de la Pasta alla norma también es muy versátil, puedes cortar la berenjena en dados o en finas rodajas a lo ancho o a lo largo. También puedes hacer una salsa ligeramente picante con un poco de guindilla, no es que lo lleve la receta tradicional, pero ya sabéis que a nosotros nos gusta.

Ingredientes (4 comensales)

350 gramos de tallarines, 450 gramos de tomate natural rallado, 2 berenjenas, 2 ajos tiernos, 1 chalota, 100 gramos de ricotta salada o queso feta, orégano seco, guindilla (opcional), unas hojas de albahaca fresca, pimienta negra recién molida, aceite de oliva virgen extra, una pizca de azúcar, sal.

Elaboración

Lava las berenjenas y córtalas en dados, sálalas y déjalas reposar una media hora para que expulsen el agua, sécalas bien posteriormente. Pela los ajos tiernos y la chalota y pícalo todo. Puedes usar ajos normales también. La pasta cuécela en abundante agua como haces normalmente, hasta que esté al dente.

Pon una sartén amplia al fuego con un poco de aceite de oliva, conviene que sea una sartén antiadherente y no poner mucho aceite, ya que como sabemos, las berenjenas son como esponjas y absorberán más grasa cuanto más aceite le pongas.

Sofríe las berenjenas con el ajo y la chalota a fuego lento, moviendo asiduamente para que se hagan y se lubriquen con el aceite por igual, adereza con el orégano seco y salpimenta al gusto. Cuando a berenjena esté tierna, añade el tomate rallado, añade una pizca de azúcar para equilibrar la acidez y sazona al gusto, añadiendo la mitad de las hojas de albahaca picadas y la guindilla si decides ponerla, sofríe hasta que se haya

evaporado el agua del tomate y tengas una salsa densa.

Emplatado

Escurre la pasta y mézclala con la salsa para después servirla con la ricotta salada, aunque también puedes presentar la Pasta alla Norma sirviendo primero la pasta y sobre ella el sofrito de berenjena y tomate, finalmente desmenuza el queso y repártelo sobre el plato (se nos olvidó para la foto) y decora con unas hojas de albahaca fresca.

### **Spaghetti con le briciole**

Receta italiana de pasta, cómo hacer espaguetis con migas de pan, ajo y guindilla o spaghetti con le briciole, receta paso a paso.

Hasta hace poco, elaborábamos recetas de pasta italiana con pangrattato, como os explicamos, se trata de un ingrediente humilde, pan rallado, pero que enriquece la pasta con sabor y textura, puede tostarse o freírse con especias, hierbas aromáticas, incorporar aceitunas, alcaparras, etc., podéis ver como ejemplo los Espaguetis con salmón ahumado y pangrattato de espinacas. Pero la preparación de hoy es otra, es la receta de Spaghetti con le briciole que nos ha enseñado nuestra amiga Anna, autora del blog Panepanna.

Anna es italiana, pero reside en España, donde realiza talleres de cocina italiana (en distintas ciudades). Recientemente nos explicaba que había recolectado ajos silvestres, y con ellos iba a cocinar unos Spagueti con le briciole, claro, no tardamos en pedirle la receta y pronto la compartió con nosotros, ¿queréis saber qué es le briciole?, pues lo explica en Menos es más: la pasta con las migas.

Pues ya lo veis, briciole se traduce al español como 'las migas', y son éstas las que en las cocinas más humildes hacían la función del queso rallado que se incorporaba al servir la pasta para aportar una textura granulosa y crujiente. Hay varias versiones de pasta con le briciole, y la que Anna nos enseña es la de la Toscana, que tradicionalmente se hace con picci, pero también funcionan otros espaguetis gruesos. Se dice que los italianos se reconocen como los mejores cocineros de pasta, y no es de extrañar, tomad nota de esta receta, pues como dice Anna "Si con tres ingredientes sencillos consigo un sabor potente y un equilibrio en textura, ¿por qué estropearlo?, menos es más, en cocina también".

Ingredientes (4 comensales)

350 gramos de espaguetis gruesos, 100 gramos de pan sentado (pan del día anterior), 2-3 dientes de ajo, 2-3 guindillas (al gusto, y opcional), sal, aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Ralla el pan con la parte del rallador más gruesa, para obtener unas buenas migas. Pela los ajos y laminalos. Nosotros utilizamos para esta receta un ajo macho, son ajos de uno o dos dientes muy grandes, os tenemos que hablar de ellos, son una maravilla, aunque no fáciles de encontrar.

Pon una sartén con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra a calentar, a fuego medio-alto, incorpora los ajos, las migas y las guindillas si decides ponerlas. Sofríe moviendo de vez en cuando, hasta que el ajo y las migas se hayan dorado, y los sabores se hayan fusionado.

Pon una olla con abundante agua para cocer la pasta, cuando rompa a hervir añade la sal, a continuación la pasta y baja ligeramente el fuego, que hierva pero suavemente. Cuécela hasta que esté al dente, entonces escúrrela, pero dejando un poco de agua de la cocción.

Adereza los spaghetti con un poco de aceite de oliva virgen extra y procede a emplatar.

Emplatado

Sirve los espaguetis inmediatamente, coronándolos con las sabrosas migas de pan crujientes, os van a encantar. ¡Buen provecho!

### **Espaguetis con salmón ahumado y pangrattato de espinacas**

Un sabroso y completo plato de pasta con el que vais a disfrutar es el que hoy queremos compartir con vosotros, son Espaguetis con salmón ahumado y pagrattato de espinacas, en su degustación se combinan texturas crujientes y cremosas, y los sabores están equilibrados.

Es una receta que se puede preparar cualquier día de la semana, con un poco de organización en media hora pueden estar los espaguetis con salmón ahumado sobre la mesa. Podéis utilizar salmón marinado casero y si queréis adelantar algunas elaboraciones, el *pangrattato* lo podéis preparar la noche de antes y reservarlo en un tarro bien cerrado para espolvorearlo sobre la pasta ante de servir.

#### Ingredientes

350-400 gramos de pasta, 200 gramos de salmón ahumado, 4 c/s de queso quark espeso (speisequark), aceite de oliva virgen extra, pimienta negra, sal.

#### Pangrattato de espinacas

100 gramos de pan rallado (lo ideal es que no sea muy fino), 2 dientes de ajo, 1/2 limón (la piel), 30 gramos de espinacas frescas , 20 gramos de almendra picada (o nueces), pimienta negra , sal , aceite de oliva virgen extra.

#### Elaboración

Prepara el pangrattato, con esta cantidad tendrás de sobra así que reduce ingredientes si lo deseas, pero si lo preparas, el que te quede quedará delicioso sobre unas verduras al vapor, un risotto o unas rodajas de queso fresco, por ejemplo.

Para hacer el pangrattato, prepara primero todos los ingredientes para tenerlos listos para ir incorporándolos a la sartén. Los ajos péralos y dales un golpe para abrirlos un poco. Pon un fondo de aceite de oliva en la sartén y ponla al fuego a temperatura media, deja que los ajos aromaticen el aceite, después puedes retirarlos si lo deseas, pero si os gusta comerlos los puedes dejar.

Incorpora a continuación el pan rallado, cogerá mucho aceite, si es necesario añade un poquito más, lo importante es que esté lubricado y se tueste, tornándose crujiente. A la vez que añades el pan, incorpora las almendras para que también se tuesten.

Sin dejar de mover, añade a continuación las espinacas, la piel rallada de limón, sal al gusto y pimienta negra recién molida. Saltea unos tres o cuatro minutos, que el pan se vea tostado ligeramente y crujiente. Retíralo a un plato para que se enfríe.

Pon una olla con abundante agua para cocer la pasta, cuando el agua rompa a hervir, añade la sal y a continuación los espaguetis. Cuece hasta que estén al dente. Entonces escúrrelos reservando aproximadamente medio vaso del agua de cocción.

Vuelve a poner los espaguetis en la olla, añade el queso crema, un chorrito de aceite de oliva, salpimenta e incorpora un poco de caldo, mezcla bien y si es necesario incorpora más caldo para que los espaguetis queden jugosos. Finalmente incorpora el salmón ahumado cortado en tiras anchas o si lo prefieres, añádelo después, en el emplatado.

#### Emplatado

Sirve los Espaguetis con el salmón ahumado y espolvorea por encima el pangrattato de espinacas, a comer, ¡buen provecho!

### **Fusilli con panceta, queso azul y miel**

Receta de Fusilli con panceta, queso azul y miel, fácil de hacer y deliciosa con el toque de miel. En esta receta utilizamos la variedad de fusilli bucati corti, parecen muelles, pero se puede utilizar otra pasta similar en la que la salsa se adhiera bien.

#### Ingredientes

350 gramos de fusilli bucati corti, 250 gramos de panceta en lonchas, 400 gramos de leche evaporada, 100 gramos de leche, 300 gramos de queso azul, 2 c/s de aceite de oliva virgen extra (opcional), c/n de sal, 4 c/s de miel.

#### Elaboración

Pon una olla con abundante agua a calentar, cuando rompa a hervir añade la sal y después la pasta, cuece los fusilli bucati corti hasta que estén al dente para que no queden chafados, no se rompan y se disfrute más al morder la pasta.

Mientras tanto, retira la corteza de la panceta y corta las lonchas en tiras no muy finas. Pon una sartén a calentar e incorpora rápidamente la panceta, no hace falta añadir ninguna materia grasa porque la panceta la expulsará, pero se puede añadir un poco de aceite de oliva virgen extra. Haz la panceta lentamente hasta que se vaya dorando y poniendo crujiente, reserva cuatro cucharaditas para el emplatado, colócala sobre papel de cocina absorbente para que se mantenga crujiente.

Sobre el resto de panceta vierte la leche evaporada y la leche normal. Corta el queso en daditos o desmígalo en trozos pequeños y regulares e incorpóralo a la sartén para que se vaya fundiendo, hazlo a fuego medio-bajo. Añade una pizca de sal, la cantidad puede variar según lo salado que sea el queso.

Mientras se hace la salsa no dejes de mover habitualmente con una cuchara de madera o espátula para que no se agarre al fondo y para que se convierta en una salsa cremosa y homogénea.

Cuando la pasta esté hecha, escúrrela reservando un poco de agua de la cocción por si fuera necesaria, medio vaso aproximadamente. Incorpora la pasta a la sartén con la salsa y mezcla bien. Si la salsa se seaca antes de servir la pasta, añade un poco de caldo de cocción de la pasta.

Emplatado

Sirve los **fusilli con panceta y queso azul**, y termina añadiendo la miel dejándola caer a hilo con la cuchara y repartiéndola por toda la superficie de la pasta. ¡Buen provecho!

### **Espaguetis negros con gambas confitadas**

Receta de Espaguetis negros con gambas confitadas, y si los quieres un poco picantes, añade un poco de guindilla y caviar de wasabi. Es un plato de pasta muy fácil de hacer pero delicioso, ideal para una comida especial.

Elegid unos buenos **espaguetis** de tinta de sepia o de calamar, y por supuesto, unas buenas gambas (las cabezas y las carcasas las podéis guardar para hacer un fumet). Igual de importante es el aceite con el que se va a confitar, debe ser aceite de oliva virgen extra y se debe cuidar que no supere la temperatura indicada, teniendo un termómetro de cocina será muy fácil.

Ingredientes (4 comensales)

100 gramos de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajo grandes, 15 gramos de raíz de jengibre, piel de medio limón, 16 gambas grandes (peladas), 300 gramos de espaguetis negros (con tinta de sepia), ½ guindilla roja, caviar de wasabi (opcional), sal fina, sal Maldon.

Elaboración

Pon un cazo con el aceite de oliva virgen extra, los dos dientes de ajo pelados y cortados por la mitad, la raíz de jengibre pelada y cortada en rodajas y la piel de limón cortada en tiras finas.

Pon el cazo al fuego, primero a temperatura media para que alcance los 65-70º C, después se debe mantener a esta temperatura durante al menos 45 minutos, mejor si es un poco más de tiempo para que el aceite adquiera más sabor, así que baja la temperatura al mínimo y confita el tiempo posible.

Después de confitar el jengibre, el ajo y la piel de limón, se confitarán las gambas es el mismo aceite, pero necesitan muy poco tiempo, así que antes pon a calentar una olla con abundante agua para cocer la pasta.

Cuando el agua rompa a hervir añade sal y después los espaguetis con tinta de calamar, cuécelos hasta que estén al dente. Después escúrrelos y aderézalos con un poco de aceite del confitado.

Manteniendo el cazo con el aceite confitando a unos 65º C, incorpora las gambas y cuatro o seis aros de guindilla roja (opcional), confita durante cinco minutos o hasta que estén a tu gusto. Deben quedar sumergidas en el aceite, si no fuera así, ve bañándolas con el aceite con una cuchara o dándoles la vuelta para que se vayan haciendo.

Emplatado

Sirve los **espaguetis negros** aderezados con el aceite del confitado (el que sobre guárdalo para otro plato), reparte las **gambas** y sobre ellas coloca una pizca de **caviar de wasabi**. Sirve enseguida y ¡buen provecho!

### **Späetzle con berenjena, queso de cabra y avellanas**

Para ofrecer a tus comensales un entrante diferente y muy sabroso te proponemos esta receta de Spätzle con berenjena, queso de cabra y avellanas. Si la pasta la haces tú, aún resultará más rico, te explicamos cómo hacerla paso a paso.

Ingredientes 4 comensales

250 gramos de spätzle, 2 berenjenas medianas, 70-100 gramos de mantequilla, 2 c/s de perejil fresco picado, 1 diente de ajo, 1 puñado de avellanas tostadas, c/n de pimienta negra recién molida, 150 gramos de queso rulo de cabra, ½ c/c de chile molido (opcional) y sal.

Elaboración

Prepara una olla con abundante agua para cocer la pasta. Por otro lado prepara la berenjena para hacerla en el microondas en papillote, queda muy tierna y jugosa y sin nada de grasa, ésta ya se aportará después con la mantequilla y el queso. Así que pela la berenjena y córtala en dados, ponla en un recipiente de silicona para papillote en el microondas o ponla en un cuenco amplio tapado con film transparente apto para microondas (pínchalo un par de veces). Cuécelas durante 10 minutos.

Cuando el agua de la olla rompa a hervir añade sal y a continuación los spätzle, cuécelos hasta que estén tiernos. El tiempo dependerá de si son caseros o comprados (secos), en el segundo caso lo indicará el paquete, en el primero, aquí os explicamos cómo hacer y cocer spätzle.

Prepara una sartén grande (tiene que caber la pasta) con la mantequilla troceada, ponla a fuego lento para que se vaya fundiendo. Pica el perejil, pela el diente de ajo y pícalo bien fino, y pica también las avellanas.

Una vez que la mantequilla se haya fundido incorpora el perejil, el ajo y las avellanas, deja un par de minutos a fuego medio y añade los dados de berenjena hechos en papillote, añade sal y pimienta al gusto.

Escurre la pasta e incorpórala a la sartén, mezcla bien para que se impregne con la mantequilla y el resto de ingredientes, si lo deseas, añade un poco de chile molido.

Emplatado

Sirve los **Spätzle con berenjena y avellanas** en los platos y añade el **queso de cabra** desmigado. También puedes añadir el queso cuando todavía está en la sartén y mover bien para que impregne con su sabor toda la pasta. ¡Buen provecho!

### **Espaguetis con almejas**

350 gramos de Espaguetis

1 kilo de Almejas frescas

2 dientes de Ajo

2 cucharadas de Perejil picado

sal

Pimienta

aceite

Lava y purga las almejas en un bol grande lleno de agua con 2 cucharadas de sal por cada litro de agua para que desechen la arena. Al cabo de ½ hora, retira y escurre las almejas.

Prepara una sartén grande con un poco de aceite e introduce las almejas en ella, tapa la sartén y dispón fuego vivo 3 minutos para que se abran. Retira y deposita las almejas en un bol eliminando las que no se Cuela el líquido de esta cocción, mézclalo con la misma cantidad de agua y reserva. Cuece los espaguetis en una olla con agua y un poco de sal hasta que veas que están al dente, entonces escurre y reserva.

Pela y pica los ajos, fríelos en una sartén grande con un buen chorro de aceite y perejil durante unos 3

Añade a continuación las almejas y el líquido que reservaste, prosigue con la cocción un par de minutos más y espolvorea las almejas con una pizca de pimienta y perejil picado.

Añade los espaguetis mezclando rápidamente y salteando todo el conjunto durante unos momentos. Sirve bien caliente este rico plato.

