



la cocina de Carolina

SALSA DE ASPARRAGOS Y CAMARONES

Pasta con espárragos y camarones es un plato simple y sabroso. El único inconveniente: como todos los platos sin en el tomate, debe abundar un poco "con el aceite por no tener la salsa seca. Pero usted puede superar el "problema" con los tallos de espárragos para crear una crema que se unirá a las farfalle (mariposas), eliminando la necesidad de añadir demasiado aceite. Obviamente las copas de los espárragos irán a adornar el plato. El espárrago contiene fósforo, calcio y ácido fólico: durante el embarazo también lo disfrute! Si ha utilizado los camarones o langostinos sugiero cortar la cáscara sin retirar (eliminando obviamente el intestino) y así saltarse los camarones en la sartén: usted tomará 2 minutos más para pelarlos, pero el camarón cocido en sus conchas tienen una pulpa más sabroso.

Ingredientes para 4 personas:

400 gr. de (farfalle) mariposas,
16/20 espárragos, 300 gramos. de camarones,
1 diente de ajo, aceite de oliva extra virgen, sal perejil fresco picado fino.

Preparación:



(1) Tomar los espárragos consejos mantienen un lado, (2) a continuación, quitar la parte dura del tallo y cortar el resto en trozos pequeños



(3) En una sartén freír suavemente el ajo picado en aceite a continuación, añadir los espárragos y se lavó un poco de sal (4) cocinar tapado durante unos quince minutos y si es necesario, un poco de agua para cocinar espárragos sin quemarse.



(5 -6) Añadir las puntas de espárragos en una sartén y cocinar mientras se retira la crema (que tendrá un máximo de 10 minutos)



(7 -8) Mientras Cocer la pasta en agua con sal, limpiar los langostinos por la eliminación de la cabeza, la cáscara y los intestinos; Justo antes de que el drenaje de la pasta, agregue los camarones en la sartén con la crema de espárragos.



(9-10) Escurrir la pasta y mezcle en la sartén con la salsa

Disfrute su comida y buen provecho