



Espaguetis exprés al aglio con langostinos

con salsa casera de perejil y pecorino

Recetas Estrella

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/espaguetis-expres-al-aglio-con-langostinos-627>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Túrmix, Colador, Papel de cocina, Olla grande, Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Perejil (unidad(es))	1	2	3
Pecorino italiano (gramo(s))	40	80	120
Espaguetis (gramo(s))	180	360	540
Ajo tierno (unidad(es))	3	6	9
Langostinos (gramo(s))	150	300	450
Chili seco en escamas (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	1	2	3
Aceite para la salsa (mililitro(s))	30	60	90
Agua (mililitro(s))	40	80	120

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2551 kJ
Valor energético (kcal)	610 kcal
Grasas	15.7 g
de las cuales saturadas	5.2 g
Carbohidratos	80.6 g
de los cuales azúcares	6.4 g
Fibra	3.5 g
Proteínas	30 g
Sodio	1.93 mg

Allergens

Leche, Soja, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Gluten, Trigo, Mostaza

Always check the product labels for allergen information.



¡Al salseo!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En una olla, agrega **agua** y **sal**, cubre con una tapa y lleva a ebullición.
- Deshoja el **perejil**. En una jarra medidora, añade el **perejil**, la mitad del **queso pecorino**, el **aceite para la salsa**, el **agua** y **sal**.
- Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de perejil** homogéneo.



Pasta en marcha

- Cuando el **agua** de la olla hierva, añade los **espaguetis** y cocina 8 min o hasta que queden tiernos.
- Cuando estén listos, escurre y reserva en la olla.
- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.

SABÍAS QUE: La pasta "al dente" se digiere mejor gracias a su bajo índice glucémico, que provoca que el almidón se descomponga más lentamente, promoviendo una digestión más lenta y saludable.



Langostinos al fuego

- Seca los **langostinos** y **salpimenta**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega los **langostinos** y cocina 1-2 min, moviendo, hasta que se doren.
- En el último momento, agrega **chili en escamas** al gusto.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Combina y ¡listo para disfrutar!

- En la olla con los **espaguetis**, agrega los **langostinos** con **chili** y **ajo tierno**, el **aceite de perejil** y el **queso pecorino** restante y remueve. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- Sirve los **espaguetis al aglio** con **langostinos** en platos y agrega la parte verde del **ajo tierno** y **chili en escamas** al gusto.

Enjoy your meal!