

CINTAS TERRA E MARE

6 raciones

75 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pasta



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
279 kcal	12 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	47 g
Fibra	Sal
6 g	0.9 g

Ingredientes



- 500 g de setas variadas
- 400 g de tomates maduros
- 300 g de pasta (cintas)
- 250 g de gambas
- 250 g de almejas
- 200 g de cebolla
- 20 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Orégano
- Albahaca

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon las almejas en agua con sal para que suelten la arena.
- 2** Enjuégalas y cuécelas hasta que se abran; retira las cáscaras y reserva.
- 3** Cuece las gambas 2 minutos, deja reposar 5 minutos; escurre, pela y trocea (o usa gambas cocidas).
- 4** Pela y pica el ajo; pela y pica la cebolla; trocea el tomate.
- 5** Calienta el aceite; dora el ajo, añade la cebolla y póchala.
- 6** Incorpora el tomate, sazona y cocina 20 minutos a fuego medio.
- 7** Añade las setas y cocina hasta que estén tiernos.
- 8** Agrega almejas y gambas; rectifica de sal, añade orégano, albahaca y cocina 10 minutos.
- 9** Cuece la pasta en agua con sal hasta que esté al dente; escurre y corta la cocción con agua fría.
- 10** Sirve la pasta y reparte la salsa por encima.

THERMOMIX

- 1** Pon las almejas en agua con sal para que suelten la arena.
- 2** Pon los ajos y la cebolla en cuartos en el vaso y pica. **4 seg / vel 4**
- 3** Sofríe. **4 min / Varoma / vel **
- 4** Añade el tomate en cuartos y tritura. **4 seg / vel 4**
- 5** Cocina con el cestillo en lugar del cubilete. **20 min / Varoma / vel **

- 6** Cuece las almejas aparte, retira cáscaras y reserva.
- 7** Cuece las gambas 2 min, deja 5 min; pela y trocea.
- 8** Incorpora las setas al vaso. **5 min / Varoma / vel** 🍴
- 9** Añade almejas, gambas, orégano, albahaca y sal. **5 min / Varoma / vel** 🍴
- 10** Para cocer la pasta en el vaso: vierte agua y sal. **7 min / 100 °C / vel 1**
- 11** Agrega la pasta por el bocal y cuece el tiempo indicado en el paquete.
100 °C / vel 🍴
- 12** Escurre con el cestillo o el Varoma y sirve la pasta con la salsa por encima.

Consejos

- Deja las almejas el tiempo suficiente en agua con sal para que suelten bien la arena antes de cocerlas.
- Si usas gambas ya cocidas, sáltate el hervor y añádelas al final con las almejas para que no se resequen.
- Para una salsa más concentrada, reduce un par de minutos el tomate antes de incorporar las setas.
- Cuece la pasta “al dente” y reserva un poco del agua de cocción por si necesitas aligerar la salsa al servir (sin añadir ingredientes nuevos).
- Añade la albahaca al final para que conserve mejor el aroma en el plato.