

MACARRONES CON YOGUR Y ESPECIAS

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pasta · Segundos platos · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
317 kcal	8 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	37 g
Fibra	Sal
5 g	1.3 g

Ingredientes



- 200 g de macarrones en seco
- 250 g de yogur desnatado
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de perejil picado
- 3 dientes de ajo
- Hierbabuena
- Pimienta
- Perejil
- Cayena
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon a hervir abundante agua con sal y cuece la pasta hasta que quede al dente (8-10 min).
- 2** Escurre y corta la cocción con agua fría.
- 3** Machaca los ajos con sal en un mortero.
- 4** Calienta el aceite en una sartén y sofríe el ajo.
- 5** Incorpora el yogur, el perejil y la cayena; cocina sin dejar de mover unos 5 minutos.
- 6** Sirve los macarrones y salsea al momento.

THERMOMIX

- 1** Vierte 1,5 litros de agua en el vaso. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 2** Añade sal y la pasta por el bocal. **8-10 min / 100 °C /  / vel **
- 3** Machaca los ajos con sal en un mortero.
- 4** Sofríe el ajo en el aceite en una sartén.
- 5** Añade el yogur, el perejil y la cayena; cocina sin dejar de mover unos 5 minutos.
- 6** Escurre la pasta y sirve con la salsa.

Consejos

- Enfría ligeramente el yogur antes de añadirlo para que la salsa quede más cremosa y no se corte al calentarse.

- Ajusta la cayena poco a poco: es mejor quedarse corto y subir al final.
- Refuerza el aroma con más hierbabuena fresca justo antes de servir (sin cocinarla) para un toque más fresco.
- Si te gusta una salsa más suave, añade el yogur fuera del fuego y mezcla con el calor residual.
- Sirve al momento: la salsa de yogur pierde brillo si se recalienta.