PASTA SIN GLUTEN CON GAMBAS Y CALABACÍN-FODMAP

1 raciones **20 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Fodmap · Pasta · Primeros platos · Segundos platos · Sin gluten · Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
353 kcal	29 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	32 g
Fibra	**Sal**
3 g	0.9 g

Ingredientes

- 50 g de pasta sin gluten de arroz o maíz
- 120 g de gambas peladas
- 100 g de calabacín
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 1000 g de agua
- Sal
- Pimienta
- Limón
- Perejil
- Elaboración

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece la pasta sin gluten según las indicaciones del envase. Escurre y reserva.
2. Saltea las gambas con aceite, sal y pimienta.
3. Añade el calabacín cortado en dados pequeños o medias lunas.
4. Cuando esté tierno, mezcla con la pasta.
5. Termina con limón y perejil.

THERMOMIX

1. Cuece la pasta en Thermomix:
2. Pon 1000 g de agua y sal en el vaso.
3. Programa: 10 minutos / 100 ºC / velocidad 1
4. Añade la pasta por el bocal y programa el tiempo indicado en el paquete:
5. 100 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
6. Escurre y reserva.
7. Vacía el vaso. Añade aceite y calabacín en dados.
8. Programa: 7 minutos / 120 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
9. Añade las gambas, sal y pimienta.
10. Programa: 4 minutos / 120 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
11. Mezcla con la pasta y termina con limón y perejil.

Consejos

- Cocina la pasta sin gluten al dente para que mantenga mejor la textura al mezclarla con el calabacín y las gambas.
- Usa limón al final para aportar frescor sin añadir salsas pesadas.
- El perejil fresco realza el sabor marinero y mejora la presentación del plato.
- Ajusta la pimienta al gusto para conseguir un acabado más aromático.
- Sirve la receta recién hecha para que las gambas queden jugosas y la pasta no se reseque.