

Tenger gyümölcsei dél-olasz módra



Hozzávalók:

1 fej (6 gerezd) fokhagyma, 3 evőkanál olaj,
3 evőkanál olívaolaj, 1 kiskanál csípős
paprikakrém (Erős Pista is lehet), kb. 1,5 dl
víz, 50 dkg fagyasztott vagy konzerv tenger
gyümölcsei keverék (rákot, kagylót, polipot
tartalmaz vegyesen), 1 kis csokor
petrezselyem, só, 40 dkg spagetti
a tetejére:
8-10 dkg reszelt parmezánsajt

1. A fokhagymát megtisztítjuk, a gerezdeket vékonyan felszeleteljük. A kétféle olajat egy serpenyőben megforrósítjuk, majd a fokhagymát a paprikakrémmel együtt kevergetve megpirítjuk rajta. Ezután a vizet ráöntjük, a leöblített tenger gyümölcseit beleszórjuk, kevergetve 5 percig főzzük. A vége felé finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük, enyhén megsózzuk.

2. A spagettit enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, - az olaszok ressre, úgymond al dente főzik, amikor az egészen közepe roppanós, de nekünk nem kötelező így készíteni -, azután leszűrjük, lecsöpögtetjük.

3. Tányérra halmozva, a tenger gyümölcsei raguval leöntve, reszelt parmezánnal megszórva tálaljuk.

Megjegyzés

- Ezt a receptet dél-olaszországból kaptuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 852 kcal