Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Vesuvio amb gamba vermella

2 racions 456 kcal

Ingredients

- **200g** de pasta vesuvio o similar (fusili, radiatori, tortiglioni...)
- **600g** d'aigua (aprox, utilitzar volum i mig de la pasta en aigua)
- **500g** de gamba vermella mitjana (unes 20 unitats)

PER RACIÓ

Proteïnes	**33 g**
Greixos	**2,9 g**
Hidrats	**73 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Primer pelem les gambes, en retirem l'intestí i reservem les cues.
2. Sofregim els caps amb un bon raig d'oli d'oliva i els aixafem perquè deixin anar tot el corall i els seus sucs.
3. Retirem i reservem aquest corall per incorporar-lo al final.
4. En el mateix cassó, sofregim les closques, hi tornem a posar els caps i ho cobrim amb aigua.
5. Deixem coure el fumet durant uns 40 minuts, fins que les closques han perdut pràcticament tot el color.
6. Després el colem pressionant-ho tot bé per extreure'n el màxim de sabor.
7. Coem la pasta directament en el fumet, començant amb una quantitat de brou equivalent al volum de la pasta i afegint-ne més només si és necessari. Foc mig-alt. Així, el midó queda concentrat i ajuda a formar una salsa cremosa.
8. Quan la pasta està gairebé al punt, hi integrem el corall reservat.
9. Finalment, hi afegim les cues de gamba i ho mantequem tot junt perquè la salsa acabi d'emulsionar i les gambes es coguin suaument.

RECOMANACIONS

Es pot substituir la gamba vermella per gamba blanca, que és més econòmica, però el sabor serà més suau.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Pau | al xup-xup

cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup