Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Penne con chipirones

15min · 1 ración · 739 kcal

Ingredientes

- **80gr** de pasta (nosotros hemos usado penne sin gluten)
- **½** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- **8**-10 chipirones cortados en rodajitas
- **1** chorrito de vino blanco
- Aove
- Sal
- Pimienta
- **2 cucharaditas** de maicena (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	**50 g**
Grasas	**20 g**
Hidratos	**86 g**
Fibra	**3,5 g**

Elaboración

1. En una cacerola cocemos la pasta con abundante agua, una pizca de sal y un chorrito de aove a fuego medio-alto, hasta que esté al dente.
2. Retiramos la pasta, escurrimos el agua y reservamos.
3. En una sartén ponemos un chorrito de aove, el ajo y la cebolla cortada en brunoise, pochamos a fuego medio unos 6-8 min.
4. Cuando tengamos el ajo y la cebolla pochados, añadimos los chipirones, una pizca de sal, pimienta y seguimos cocinando unos 4-6 min. más.
5. Añadimos un chorrito de vino blanco, dejamos que reduzca un poco y si queremos espesar un poquito podemos añadir la maicena.
6. Por último añadimos la pasta, salteamos muy bien para que se integren los ingredientes.
7. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya