Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Espaguetis negros aglio e olio con langostinos y gulas

4 raciones · 586 kcal

Ingredientes

- **400gr** espaguetis negros
- **250gr** langostinos
- **400gr** gulas
- **3**–4 Ajos en brunoise
- AOVE
- Sal y pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**30 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**80 g**
Fibra	**3,3 g**

Elaboración

1. Pelamos los langostinos y los cortamos en trozos pequeños
2. Opcional pero brutal: sofreímos las cabezas y cuerpos con un chorrito de AOVE, añadimos agua, colamos y usamos ese fumet para cocer la pasta
3. En una cacerola a fuego medio, añadimos AOVE y doramos los ajos
4. Incorporamos los langostinos y, cuando tomen color, añadimos las gulas, sal y pimienta
5. Salteamos unos 3 minutos, añadimos la pasta cocida y salteamos bien para integrar todos los sabores
6. Servimos y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

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

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