Glow Bone



PLATOS PRINCIPALES

Pasta cremosa con vieiras y fumet de pescado

2 raciones · 533 kcal

Ingredientes

- 200 g de pasta
- 2 vieiras grandes
- 150 ml de fumet de pescado
- 60 ml de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- Mantequilla
- Guindilla
- Perejil
- AOVE
- Sal y pimienta
- Agua de cocción de la pasta

POR RACIÓN

Proteínas	17 g
Grasas	16 g
Hidratos	75 g
Fibra	3,5 g

Elaboración

1. Dora el ajo con AOVE, mantequilla y un poquito de guindilla
2. Añade el vino blanco y deja que reduzca bien
3. Incorpora el fumet y deja que concentre todo ese sabor
4. Añade la pasta todavía al dente directamente a la sartén y termina de cocinarla ahí, incorporando agua de cocción poco a poco y moviendo bien hasta conseguir una salsa súper cremosa sin necesidad de añadir nata
5. Marca las vieiras a fuego fuerte para que queden doraditas por fuera y jugosas por dentro y añádelas al final
6. Perejil, pimienta y a disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone