Teresa



PLATS PRINCIPALS

Tallarines marineres amb calamars, musclos i gambes

30min · 4 racions · 552 kcal

Ingredients

- **380 gr** espaguetis o tallarines
- **3** o 4 calamars
- **400 gr** musclos
- **8** gambes
- **2** alls
- **10** tomàquets cirerols
- Julivert
- Llorer
- Sal al gust
- Oli al gust
- Pebre al gust

PER RACIÓ

Proteïnes	**43 g**
Greixos	**7,9 g**
Hidrats	**78 g**
Fibra	**3,6 g**

Elaboració

1. Netejar els musclos, posar-los en una cassola al foc amb un rajolí de vi blanc i una mica de llorer.
2. Quan estigui ben calent, afegir els musclos i tapar amb foc viu.
3. Treure del foc al moment que s'obrin.
4. Separar les closques i colar l'aigua.
5. Tallar a rodanxes els calamars nets, millor amb la pell. Sense ploma, boca i interior.
6. Tallar els tomàquets per la meitat.
7. Posar una cassola al foc amb un raig d'oli. Daurar-hi dos alls i eliminar-los.
8. Coure lleugerament les gambes amb el mateix oli i reservar.
9. Posar els calamars i coure uns minuts (5) a foc viu. Depèn de la mida.
10. Afegir els tomàquets i coure uns 5 minuts més.
11. Al mateix temps, bullir la pasta en aigua i sal 2 minuts menys del temps indicat al paquet.

12. Incorporar la pasta a la cassola amb una mica de l'aigua dels musclos i una mica de l'aigua de cocció, si cal, i coure dos o tres minuts més.
13. Incorporar els musclos, les gambes i el julivert trinxat.
14. Tapar i deixar reposar uns minuts.

RECOMANACIONS

Els ingredients es poden variar al gust. És una recepta senzilla que dona molt bon resultat.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress