

Tallarines amb salmó i gambes



Ingredients per a 2 persones

200 g de tallarines (o qualsevol altra pasta)

100 g de gambes pelades

2 filets de salmó fumat (100 g)

1 gra d'all

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

Sal, pebre i orenga

Estris necessaris



Olla



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escorredora



Cassola

Elaboració

1

En una cassola gran, afegiu una mica d'oli i coeu les gambes aproximadament 2 minuts. Afegiu-hi un pessic de sal i pebre.

2

Un cop cuites, retireu les gambes i reserveu-les.

3

Poseu a bullir aigua en una olla i, quan arrenqui el bull, poseu-hi les tallarines i un pessic de sal.

4

Mentre estan bullint les tallarines, talleu el salmó fumat a tires.

5

A la mateixa cassola i amb el mateix oli on heu cuinat les gambes, afegiu el gra d'all tallat. Coeu-lo fins que quedi enrossit.

6

Escorreu les tallarines i barregeu-les amb l'all, les gambes, el salmó fumat i l'oli que ha quedat en la cassola.

7

Afegiu-hi una mica d'orenga per sobre i ja les podeu emplatar.

Sabies que...

La pasta aporta hidrats de carboni d'absorció lenta, per la qual cosa l'energia s'allibera a poc a poc i la sensació de sacietat dura més temps.

IDEES

Per donar-hi un toc fresc, podeu afegir uns tomàquets cherry tallats per la meitat i tirar-los al mateix temps que l'all.

