

Paccheri ai frutti di mare

En esta lección vamos a viajar hasta Nápoles para mezclar los sabores del Mediterráneo con una pasta poco conocida en España. Para ello, vamos a trabajar los paccheri, una pasta de forma tubular del tamaño de medio canelón. Por su tamaño la consideramos una pasta de larga cocción, con lo que deberás al tiempo que debe hervir. Este tipo de pastas tubulares, como el macarrón o el penne, pueden albergar en su interior las salsas y sus ingredientes sólidos. Y la salsa que haremos será la clásica frutti di mare, una salsa espectacular de origen napolitano, llena de aromas marinos e ideal para colarse en el interior de los paccheri.

Preparación

Para la pasta: Por cada 100 gr. de pasta que se vaya a cocer, se pondrán 2 litros de agua y 10 gr. de sal gorda. Ponemos el agua a hervir siguiendo la proporción anterior. Removemos unos segundos para que no se peguen al incorporarlos al agua. Es una pasta de larga cocción, la coceremos unos 8 minutos (un poco más de la mitad que recomienda el fabricante) antes de atemperarla a temperatura ambiente (nunca lavarla) En una sartén rehogamos con aceite el ajo, y añadimos el marisco por orden: calamar, cigalas y langostinos limpios. Salpimentamos y añadimos los mejillones y las almejas, rehogándolos unos segundos antes de añadir el vino blanco. Dejamos reducir el vino, hasta que el marisco esté crujiente y duro, momento en el que añadimos el tomate concassé . Retiramos y reservamos de la salsa los mariscos grandes. Ecurrimos la pasta y la añadimos a la salsa. Removemos y reincorporamos los mejillones y las almejas a la salsa, salteando y removiendo la pasta con la salsa. Al final añadimos las cigalas y los langostinos Salteamos todo con la albahaca fresca, un poco de aceite, y emplatamos al gusto.

Ingredientes

Para 4 personas:

100 gr de paccheri

6 Almejas

5 Mejillones

200 gr. de calamares enteros (limpios)

4 Langostinos

4 Cigalas

100 gr. tomate fresco maduro

2 hojas de albahaca fresca

¼ Ajo triturado

Guindilla cayena (al gusto)

Vino blanco

20 gr. de aceite de oliva

Sal gorda

Sal fina

Utensilios

Olla

Olla "sauté" (o sartén para saltear)

Espátula

Cuchara

Pinzas

Boles

Jarras

Instructor destacado



Fabio Morisi

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD