



Tallarines con salmón

CARNE / PESCADO RECETAS CALIENTES



Ingredientes

Para 2 comensales

- 100 g Pasta integral
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollas grandes
- 2 pimientos rojos
- 300 g de judías blancas (frescas o congeladas)
- 2 g Ajedrea fresca o seca
- 10 g Hierbas frescas (perejil, cebollino)
- 200 ml de caldo vegetal
- 1 pizca de la ralladura de un limón
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1,5 cucharadas de aceite de olive
- 1 pizca Pimienta recién molida
- 6 rodajas de jamón ahumado
- 1 pizca de sal yodada

Energía 433 kcal

Proteínas 23.3 g

Carbohidratos 52.3 g



Pasta con jamón ahumado



Preparación

Cocina la pasta en agua hirviendo con sal.

Limpia y pica el ajo, pela las cebollas, lava los pimientos y quítale las semillas. Pícalo todo y combínalo junto con las judías verdes y la ajedrea en el caldo. Cuece durante unos 15 minutos a fuego medio. Agrega la pasta cocida y caliente durante 1-2 minutos.

Pica y añade las hierbas frescas. Agrega la ralladura de limón, el jugo y el aceite, sazona con pimienta y colócalo todo junto con el jamón en un plato.