



Macarrones con espárragos verdes y jamón

Descripción



Esta receta es de Karlos Arguiñano, aunque he hecho algunas variaciones. Parece mentira que con tan pocos ingredientes quede una salsa tan rica. Se puede hacer con pasta seca: macarrones, espaguetis y con pasta fresca o rellena, vuestra favorita.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- Macarrones, la cantidad que pongáis normalmente.
- 12 espárragos verdes o trigueros.
- 200 gr de jamón cocido. Que las lonchas sean un poco gruesas.
- Sal, aceite de oliva, pimienta, albahaca.

Para la salsa.

- 1 vaso y medio de caldo de verduras o agua, pero creo que le da mas sabor el caldo.
- 1 cucharada sopera colmada de harina.
- 150 gr de queso mascarpone.

Preparación:

Limpiamos los espárragos, les quitamos la parte inferior, los cortamos en trozos de 2 centímetros, dejando las yemas enteras y reservamos.

Retiramos la gelatina que rodea a las lonchas de jamón cocido, lo partimos en tacos no demasiado pequeños y reservamos.



En una olla baja y ancha vertemos un chorro de aceite de oliva, echamos los espárragos troceados y ponemos a fuego medio, hasta que se ablanden, salpimentamos. Incorporamos el jamón cocido, mezclamos dejamos un par de minutos, retiramos del fuego y reservamos.



default watermark

Preparamos nuestra salsa. En una sartén vertemos un chorro de aceite de oliva, calentamos y añadimos la harina, removemos para que se cueza. Cuando tome un color amarillento vamos añadiendo el caldo de verduras poco a poco, a la vez que removemos. Procuraremos que no queden



default watermark

Cuando est  ligada incorporamos el mascarpone, mezclamos bien hasta que se funda, echamos sobre los espárragos y el jam  n. volvemos a poner al fuego y removemos para que se mezclen



Cocemos la pasta elegida siguiendo las instrucciones del fabricante. Una vez cocida, nos ayudamos de una espumadera y la echamos sobre la salsa sin escurrir del todo. Espolvoreamos con albahaca.

Mezclamos bien y aquí tenemos un rico y sano plato de pasta.



Consejo: La salsa se puede hacer con antelación pero la pasta mejor el día de su consumo.

Síguenos en Facebook: **facebook/masqpostres**

En la web: **www.masqpostres.es**

M ndanos tus recetas, opiniones, sugerencias ! a nuestro correo:

hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir instantáneamente nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en ** Suscribir **, en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Pasta

2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

noviembre 3, 2016

Autor

admin

default watermark