

pastas



Pastas



El **Club Gente Saludable** ha recopilado para ti **10 recetas de PASTA** elaboradas por el cocinero, Sergio Fernández.

Pasta fresca a la crema con albahaca	1
Lasaña de langostinos con bechamel de menta	2
Pasta con salsa de zanahoria y piñones	3
Canelones rellenos de ternera al jerez	4
Pasta a la carbonara con pollo y pato	5
Fideos con setas y mariscos	6
Lasaña de espinacas, mejillones y pimientos	7
Pasta con habas en salsa de menta	8
Pasta con boloñesa de cordero y setas	9
Pasta negra con angulitas	10



Pasta fresca a la crema con albahaca

INGREDIENTES:

- 200 gr. pasta fresca
- 60 gr. bacon
- 150 gr. pollo
- 1 cebolla
- 2 vasos leche
- 130 gr. mantequilla
- 100 gr. harina
- 1 manojo cebollino
- 1 manojo albahaca
- 10 gr. piñones
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN:

1. Para hacer la pasta a mano mezclamos 100 gr. de harina y un huevo, un poquito de sal. Amasamos. Cortamos la masa con la máquina para hacer pasta, o en su defecto, estiramos con un rodillo hasta dejar una lámina muy fina y con un cuchillo cortamos en tiras muy finas. Ponemos a cocer con un pizca de sal, y dejamos muy poquito tiempo.
2. En un recipiente juntamos un dedo de aceite, unas hojas de albahaca, cebollino troceado y piñones. Trituramos bien.
3. En una sartén con mantequilla caliente vamos sofriendo la cebolla y el puerro troceado. Cortamos el bacon en daditos y lo añadimos, a continuación hacemos lo mismo con el pollo.
4. Ponemos un poco de harina y añadimos la leche. Dejamos cocer hasta que espese.

Lasaña de langostinos con bechamel de menta

INGREDIENTES:

- 12 láminas de lasaña
- 2 puerro
- 500 gr. langostinos
- 400 gr. champiñones
- 3 dientes de ajo
- 2 vasos de leche
- 1 ramillete de menta
- Harina
- Aceite



ELABORACIÓN:

1. Ponemos en agua la láminas de lasaña hasta que se queden blandas.
2. Picamos bien los puerro y sofreímos. Apartamos en la sartén un poquito el puerro y ponemos a dorar el ajo, cuando se dore un poco podemos juntarlo.
3. Cortamos los champiñones en láminas y lo añadimos, cuando empiece a dorarse ponemos los langostinos troceados, removemos un poco y retiramos.
4. Para la bechamel, ponemos en un recipiente con unas 3 cucharadas de aceite de oliva, añadimos unas hojas de menta y trituramos bien. Echamos la mezcla en una sartén y añadimos la harina. Sin dejar de remover, vamos incorporando la leche, hasta que empiece a espesar, y ponemos una pizca de sal.
5. En una bandeja de cristal ponemos una base de láminas de lasaña. Ponemos una capa del sofrito mezclado con un poco de bechamel, luego otra capa de lasaña, otra de sofrito, y así sucesivamente hasta formar 2 ó 3 pisos.
6. Repartimos la bechamel por encima, cubriendo bien toda la lasaña, y llevamos al horno unos 10 minutos a 200 °C, para que se dore bien.

Pasta con salsa de zanahoria y piñones

INGREDIENTES:

- 200 gr. pasta
- 1 ramillete albahaca
- 2 dientes ajo
- 20 gr. pasas
- 10 gr. piñones
- 200 gr. habas
- 150 gr. pulpo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 5 tomates
- Pimienta molida
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Ponemos a cocer la pasta, y mientras vamos preparando el sofrito. Salteamos en una sartén el ajo picado y los piñones. Añadimos la albahaca picada y las pasas cortadas en cuartos.
2. Pelamos las habas y las incorporamos. Cortamos el pulpo en daditos y cuando las habas empiecen a dorar lo añadimos.
3. Escurremos la pasta y se la añadimos al sofrito, y salpimentamos al gusto.
4. Para la salsa sofreímos las cebolla, y añadimos la zanahoria en trocitos. Cuando empiece a pochar añadimos el tomate pelado y cortado.
5. Se puede añadir agua si la salsa lo necesita. Y para finalizar podemos triturar la salsa o dejarla con los trocitos.
6. Servimos la pasta con el salteado de piñones y la salseamos.

Canelones rellenos de ternera al jerez

INGREDIENTES:

- 12 canelones
- 1/4 kg. carne picada
- 1 cebolla
- 1 vaso de jerez dulce
- 20 gr. piñones
- 2 tomates
- 100 gr. calabaza
- 2 vasos leche
- 30 gr. harina
- 500 gr. espinacas
- Queso rallado
- Aceite, sal



ELABORACIÓN:

1. Para el relleno sofreimos la cebolla picada a la que añadiremos los piñones. Cortamos la calabaza en daditos y la incorporamos a la sartén. Dejamos que se cocine un poco y añadimos la carne picada.
2. Regamos el sofrito con el jerez y una vez que se ha evaporado el alcohol echamos el tomate cortado y dejamos reducir. Lavamos las espinacas, las cocemos un poco y escurrimos.
4. Para hacer la bechamel (guarnición) ponemos en una sartén con un poco de aceite la harina y cocinamos sin dejar de remover. A continuación vamos agregando la leche poco a poco sin dejar de remover para que no se hagan grumos.
5. Cuando la bechamel está casi hecha añadimos las espinacas cocidas y cortadas en trozos. Echamos también un poco de queso rallado y removemos.
6. Cocemos los canelones en función de las indicaciones del fabricante (o introducimos en agua).
7. Ponemos sobre cada canelón un poco de la mezcla de carne picada y enrollamos. Los colocamos en una bandeja de horno previamente untada de aceite para que no se peguen. Espolvoreamos el queso rallado por encima y los metemos en el horno a gratinar hasta que el queso se derrita y se dore un poco.
8. Servimos acompañados por la bechamel de espinacas.

Pasta a la carbonara con pollo y pato

INGREDIENTES:

- 200 gr. pasta
- 150 gr. pollo
- 150 gr. pato
- 40 gr. jamón cocido
- 2 chalotas
- 2 vasos nata
- 1 manojo perejil
- 1 huevo
- 2 berenjenas
- Pimienta molida
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Cocemos la pasta, con un chorro de aceite y una pizca de sal. Durante 8 ó 9 minutos. Escurremos la pasta.
2. Sofreímos una chalota picada, y añadimos primero el pato picado y luego el pollo también picado. Ponemos un poco de perejil. Cortamos el jamón cocido en trocitos, y añadimos al pollo y el pato.
4. Incorporamos la nata, y añadimos un poco de sal y pimienta. A continuación incorporamos la pasta.
5. Batimos un huevo y echamos por encima de la pasta a última hora y removemos.
6. Para el acompañamiento sofreímos en otra sartén, la otra chalota con el pimiento rojo troceado.
7. Cortamos la berenjena en trozos más o menos grandes, hacemos unos cortes y ponemos a cocer. Cuando ya esté cocida, vaciamos los trozos de berenjena y rellenamos con el sofrito de pimiento rojo y chalota.

Pasta con crema de champiñones y cordero

INGREDIENTES:

- 200 gr. pasta fresca
- 1 cebolla
- 200 gr. calabaza
- 300 gr. cordero
- 200 gr. champiñones
- 4 tomates medianos
- Pan rallado
- 1 manojo de albahaca
- 2 dientes de ajo
- 2 vasos de leche
- Aceite, sal



ELABORACIÓN:

1. Cocemos la pasta fresca en agua caliente durante 2 ó 3 minutos. Cuando empiece a flotar retiramos y refrescamos con agua fría.
2. La pierna de cordero deshuesada la cortamos en tacos de un dedo de grosor aproximadamente.
3. En una sartén a parte, sofreímos la cebolla en juliana. Cuando esté pochada añadimos el cordero troceado. Esperamos a que esté dorado para incorporar la calabaza en dados, y los champiñones en cuartos.
4. Ponemos un poco de harina, rehogamos y añadimos la leche. Dejamos que espese la salsa, mezclamos con la pasta cocida.
5. Lavamos los tomates. Cortamos una tapita y vaciamos con una cucharilla vaciadora. Troceamos la carne del tomate, mezclamos con un poco de albahaca picada, unos ajos encurtidos picados, una pizca de sal y pan rallado. Removemos hasta que tengamos una pasta más o menos consistente, añadimos un chorrillo de aceite de oliva y con la mezcla rellenamos los tomates.
7. Llevamos al horno los tomates rellenos y las tapas, durante 10 minutos a 180 °C.
8. Servimos la pasta a la crema con cordero y los tomates rellenos al horno.

Fideos con setas y mariscos

INGREDIENTES:

- 150 gr. fideos gordos
- 4 dientes de ajo
- 1 puerro
- 100 gr. de setas
- 100 gr. coles de Bruselas
- 4 tomates
- 1 pimiento verde
- 200 gr. de langostinos
- 200 gr. de berberechos
- Perejil y cebollino
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Con las cabezas de los langostinos, una hoja de laurel, sal y agua hacemos un caldo.
2. Cortamos las coles de bruselas a la mitad para sofreírlas. Cuando las coles están doradas incorporamos el cebollino y parte del puerro cortados finos. Añadimos el pimiento cortado en dados. Troceamos los langostinos pelados y los incorporamos a la cazuela con las coles.
3. Cuando los langostinos han cogido color añadimos el tomate pelado y cortado en dados. Rehogamos un poco e incorporamos los fideos.
4. Cuando los fideos se han rehogado incorporamos el caldo colado hasta cubrir el fideo, una pizca de sal y dejamos cocer durante 2-3 minutos en el fuego o bien cuando comienza a hervir lo llevamos al horno a 200º durante 5 minutos (en un recipiente apto para horno)
5. Ponemos en una sartén con aceite el ajo picadito. Cuando está doradito incorporamos las setas cortadas en trocitos pequeños. Cuando las setas hayan cogido color añadimos el perejil picado. Añadimos a las setas los berberechos y tapamos hasta que los berberechos se abran.
7. Servimos los fideos en el centro del plato y acompañamos con la mezcla de berberechos y setas.

Lasaña de espinacas, mejillones y pimientos

INGREDIENTES:

- 12 láminas de lasaña
- 500 gr. espinacas
- 1 Kg. mejillones
- 100 gr. gambas
- 2 pimientos asados rojos
- 2 vasos de leche
- 2 cucharadas de harina
- 20 gr. azúcar
- Aceite
- Nuez moscada
- Albahaca



ELABORACIÓN:

1. Comenzamos haciendo una bechamel espesa poniendo un chorro de aceite en una cazuela. Incorporamos la harina y la sofreímos un poco. Movemos bien para que no queden grumos.
2. Cuando la harina se ha cocinado un poco vamos añadiendo la leche fría poco a poco y seguimos removiendo. Añadimos una pizca de nuez moscada. Cuando rompe a hervir dejamos unos 30 segundos más y retiramos del fuego.
3. Cocemos los mejillones y los sacamos de las valvas. Cortamos los mejillones en 3-4 trozos dependiendo del tamaño. Mezclamos con un tercio de la bechamel que hemos hecho.
4. En una sartén podemos poner ajo muy picado [opcional, para dar más sabor] y cuando se dora añadimos las gambas y salteamos. Cuando ya están cocinadas las mezclamos con las espinacas cocidas, troceadas y bien escurridas. Le añadimos otro tercio de la bechamel y mezclamos bien.
5. En una fuente de horno ponemos las láminas de lasaña precocinadas y sobre ella ponemos la mezcla de espinacas y gambas. Cubrimos con otra capa de pasta y sobre ésta echamos los mejillones. Cubrimos de nuevo con otra capa de pasta y por último napamos con la bechamel restante a la que podemos añadir un poco del caldo que han soltado los pimientos al asarse.
6. Llevamos al horno a 180-190º durante unos 20-25 minutos
7. Asamos los pimientos en la olla a presión con un chorrito de aceite de oliva en el fondo y otro por encima y salamos. Dejamos cocer 5 minutos, cuando termina de salir el vapor abrimos la olla, les damos la vuelta y los dejamos cocer otros 5 minutos.
8. Una vez que los pimientos han templado les quitamos la piel y los salteamos en una sartén con aceite. Cuando ya casi estén les añadimos la albahaca muy picada y el azúcar para que los pimientos se caramelicen.
9. Servimos la lasaña acompañada con los pimientos caramelizados alrededor y adornamos con una hoja de albahaca.

Pasta con habas en salsa de menta

INGREDIENTES:

- 200 gr. macarrones
- 3 dientes ajo
- 2 cebolletas
- 400 gr. habas
- 2 vasos leche
- 1 cucharada harina
- Menta
- 400 gr. rape
- 40 gr. aceitunas negras
- Pimienta negra
- Aceite



ELABORACIÓN:

1. En una cazuela con agua, un poco de sal y un chorrito de aceite, ponemos a cocer la pasta. Cuando esté al dente, escurrimos y refrescamos.
2. Trituramos las hojas de menta, los ajos y el aceite. La mitad del aliño la ponemos en una olla y añadimos las cebolletas picadas en dados.
3. Pelamos las habas (retirando el hollejo) y añadimos al sofrito con un poco de pimienta. Incorporamos una cucharada de harina, rehogamos y echamos la leche fría de golpe, y sin dejar de remover (para evitar que salgan grumos).
4. Cuando la salsa ya haya espesado añadimos la pasta ya cocida y refrescada. Y apagamos el fuego.
5. El rape troceado, lo sazonamos y lo pasamos por las aceitunas negras picadas (en trocitos muy pequeños). Y los hacemos a la plancha, hasta que se doren.
6. Servimos los macarrones en salsa con habas y el rape con aceitunas y un poco de aliño de menta.

Pasta con boloñesa de cordero y setas

INGREDIENTES:

- 200 gr. pasta fresca
- 2 dientes ajo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 300 gr. cordero
- 4 tomates
- 1 vaso vino tinto
- 150 gr. setas
- Aceite
- Sal



ELABORACIÓN:

1. Para la salsa, sofreímos la cebolla picada en daditos, con media zanahoria cortada también en daditos. Cuando esté todo dorado, ponemos el cordero troceado en dados.
2. Cuando la carne esté bien hecha, ponemos un poco de harina. Añadimos el vino tinto y dejamos reducir. Ponemos un poco de sal y el tomate pelado y troceado. Dejamos cocer a fuego medio unos 10 ó 12 minutos. Si la salsa quedara un poco ácida al poner el tomate, añadimos un poquito de azúcar.
3. En una cazuela con mucho aceite, y a fuego lento ponemos los ajos laminados y unas hojas de laurel. Luego añadimos la otra mitad de zanahoria cortada en juliana. Y cuando esté todo doradito ponemos las setas lavadas y cortadas en tiras. Dejamos uno 10 minutos en el aceite a fuego lento. Esto es lo que se denomina “confitar”.
4. En una cazuela con agua, un chorrito de aceite y una pizca de sal, ponemos a cocer la pasta (si es pasta fresca, sólo 2 minutos de cocción). Refrescamos la pasta.
5. Servimos la pasta con la salsa de cordero y acompañada de las setas confitadas.