



## SPAGUETTIS MARINEROS



Spaguettis con gambas y sepia en salsa de tomate casera.

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Ración de spaguetti integral (80 g)
- 100 gramos de sepia
- 100 gramos de gamba quisquilla, cruda  100 gramos de gamba roja, cruda  100 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 150 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 1/2 unidad mediana de tomate (70 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla (35 g)
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (53 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1/4 vaso vino de vino blanco (25 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 3 hojas de albahaca (2 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la sepia y las gambas en trozos homogéneos de tamaño medio y las salteamos en una sartén con una cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra.
- 2º Mientras se están cocinando la sepia y las gambas, cortamos el diente de ajo, la cebolla, el pimiento rojo y el tomate en trozos muy pequeños (tipo sofrito).
- 3º Cuando los trozos de sepia y las gambas estén algo dorados, los retiramos y en la misma sartén hacemos una fritura con el diente de ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate que hemos cortado previamente.
- 4º Cuando esté el sofrito bien pochado añadimos de nuevo la sepia y las gambas, y agregamos también el tomate frito, la sal y la pimienta negra y removemos bien.
- 5º Seguidamente, agregamos un cuarto de vaso de vino blanco y removemos hasta que evapore y dejamos cocinar todo un rato a fuego muy lento.
- 6º Mientras la mezcla anterior reposa, ponemos agua a hervir para preparar los spaguettis integrales según las instrucciones del envase.
- 7º Cuando los spaguettis estén listos, los añadimos a la sartén donde tenemos la salsa con las gambas y la sepia y añadimos también un poco del agua de cocción de los spaguettis.
- 8º Removemos todo bien para que se impregne bien la salsa en los spaguettis.
- 9º Finalmente, como toque final podemos añadir un par de hojas de albahaca fresca.
- 10º Y listo! A disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (610 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	661 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	50 g	100 %
H. CARBONO	12 g	72 g	28 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	34 %
SODIO	422 mg	2574 mg	107 %