



TAGLIATELLE DE CALABACÍN Y ZANAHORIA CON GULAS Y GAMBAS

Receta para dos personas Foto y receta de:
<https://www.lacocinadeaficionado.com/2010/11/tagliatelle-de-calabacin-y-zanahoria.html>

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad mediana de calabacín [320 g]
- 100 gramos de gulas (delicias del mar surimi) hacendado.
- 150 gramos de gambas peladas congeladas
- 3 dientes de ajo [12 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva [10 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos la zanahoria y lavamos el calabacín.
- 2º Cortamos la zanahoria y el calabacín en tiras finas de 1 o 2 mm. Para cortar las tiras lo podemos hacer con una mandolina, un pelapatatas o un cortafiambre.
- 3º Ponemos las verduras cortadas en una vaporera. En mi caso lo he hecho en el Varoma de la Thermomix. He añadido 1/2 litro de agua, he programado temperatura Varoma y cuando ha alcanzado dicha temperatura la he cocido unos 7 minutos. Cuando termine la refrescamos en agua con hielo para que no se siga cocinando y quede al dente. Salamos.
- 4º Ponemos una sartén con aceite y ponemos los ajos laminados a fuego suave, cuando estén un poco hechos añadimos las gambas, damos unas vueltas y a continuación incorporamos las gulas. Hacemos durante un par de minutos. Salamos.
- 5º Servimos en el centro del plato los tagliatelles y encima ponemos las gulas con las gambas. Probarlo porque os sorprenderá.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [281 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	35 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	213 mg	598 mg	25 %