

Pasta con Tirabeques y Guisantes



Makes:

6 raciones

Utensil:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
11" Large Skillet with Cover
large mixing bowl

Rate ★★★★★

Recipe:

Contributed By:

Chef Sergio Corbia

[Write a Review](#)

2 puerros, cortados con Cono #4
½ taza de
caldo vegetal, bajo en sodio
(120
ml)
½ taza de
nata
(120
ml)
¾ taza de
agua
(180
ml)
1 taza de
guisantes frescos, pelados
(145
g)
1 taza de
tirabeques, cortados en tiras
(160
g)
½ cucharadita de
sal Kosher
(3
g)
½ cucharadita de
pimienta negra
(1
g)
1 libra de
fettuccine
(454
g)
2 cucharaditas de
perejil fresco, picado

(3

g)

2 cucharaditas de
ralladura de limón

(4

g)

$\frac{1}{3}$ taza de

queso Parmesano, rallado con Cono #1

(27

g)

Directions:

1. Llena la olla con $\frac{3}{4}$ partes de agua y pon a fuego alto hasta que empiece a hervir.
2. Mientras tanto, pon la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el puerro, baja el fuego y saltea hasta que esté tierno, unos 5 minutos.
3. Añade el caldo, la nata y el agua y cocina, destapado, durante 5 minutos.
4. Añade los guisantes y cocina 3 minutos más.
5. Añade los tirabeques, la sal y la pimienta y cocina otros 5 minutos, hasta que estén tiernos. Retira del fuego y reserva.
6. Mientras tanto, una vez que el agua esté hirviendo, pon los fettuccine en la cesta culinaria y mete la cesta en el agua hirviendo con sal. Cocina, sin tapar, de acuerdo a las instrucciones del paquete.
7. Cuando la pasta esté lista, lleva la olla al fregadero, saca la cesta culinaria y escurre la pasta. Pon en un bol grande.
8. Añade la salsa a la pasta y remueve para mezclar. Añade perejil y queso Parmesano y remueve otra vez. Sirve inmediatamente.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 457

Total Fat: 11g

Saturated Fat: 6g

Cholesterol: 32mg

Sodium: 517mg

Total 74g

Carbs:

Dietary Fiber: 5g

Sugar: 2g

Protein: 15g