

Tallarines a la marinera

Ingredientes 2 Personas

- 250 gramos de tallarines
- 10 almejas grandes
- 6 langostinos
- Fumet de pescado
- Una lata de tomate natural
- Perejil
- Aceite
- 1 cebolla
- 1 Puerro
- 1 Ajo
- 1 Guindilla
- cayetana
- Sal



Elaboración

Pochar la cebolla, el puerro y el ajo cortados finamente en juliana. Una vez pochados agregar la lata de tomate natural y dejar cocinar unos 10 minutos.

Una vez hecha la salsa de tomate, en la misma, agregamos las almejas y los langostinos pelados para que se hagan en la salsa. Para los tallarines.

Cocer los tallarines en el fumé de pescado.

Incorporar la pasta en la salsa y servir.



Por
porción

Calorías
344.07 kcal

Proteínas
22.11 g

Hidratos
82.82 g

Grasas
3.38g

Fibra
4.44g



XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA



ximenaaloayza_dn



info@loquecomescuenta.com



654876966