

Por: Miguel Ángel Mateos



Espaguetis con Cuscús de Brócoli y **Ajo Morado.**



DIFICULTAD
BAJA



TIPO DE COCINA
VEGETARIANA



Nº DE COMENSALES
4



TIPO DE PLATO
PRINCIPAL



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



VARIEDAD DE AJO
MORADO

Ingredientes

- 4 dientes de Ajo Morado
- 50 gr de setas cantharellus (gulas de monte), deshidratadas.
- 2 Tomates
- 4 Espárragos verdes
- 600 gr de pasta fresca al huevo (espaguetis, macarrones...)
- 1 brócoli
- Sal
- Aceite de oliva Extra

Paso a Paso



1. Primero de todo, pelamos los dientes de ajo morado y los picamos.
2. Seguimos con los espárragos verdes picándolos en rodajas finas, pero no demasiado.
3. Picamos también el tomate sin pepitas en dados más o menos del mismo tamaño y reservamos.
4. En un plato, cortamos finamente con una puntilla sólo la parte exterior del brócoli. Caerán pequeñas bolitas de brócoli, como si fueran cuscús. Las reservamos.
5. Colocamos un cazo con agua y un poco de sal a hervir. Cuando haya roto a hervir, colocamos dentro la pasta y la removemos ligeramente para que no se pegue. Dependiendo del tipo de pasta, la tendremos cociendo entre 3 o 5 minutos.
6. Cuando tengamos la pasta lista, la retiramos y escurrimos en un colador eliminando toda el agua.
7. En una sauté (o sartén especial para saltear), añadimos un chorrito de aceite de oliva extra y cuando esté templado, añadimos los ajos picados y los espárragos verdes. Los salteamos y añadimos el tomate picado caliente. Dejamos un par de minutos y añadimos las setas deshidratadas y dejamos que se hidraten unos segundos dentro de la mezcla, sazonomos y vertemos en ella la pasta bien escurrida. Salteamos todo para que coja el sabor de la mezcla y retiramos del fuego.

TERMINADO DEL PLATO:

8. En un plato al gusto, colocamos la pasta bien recogida en el centro dándole volumen y altura y procurando que caiga bien de la picada. Por último y antes de servir, añadiremos el cuscús de brócoli y serviremos caliente el plato.

CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- Al estar la pasta caliente y ser el brócoli tan pequeño, solo con el calor de la propia pasta se va a terminar de hacer, quedando con todo el sabor del brócoli y con una textura muy agradable.
- El hecho de que las setas estén deshidratadas, nos permitirá disfrutar de ellas durante todo el año ya que se conservan perfectamente y no se estropean. Las podemos utilizar a modo de sal o de condimento.
- Si utilizamos pasta fresca, el plato será muchísimo mejor que si utilizamos pasta seca.
- Si queremos darle más sabor y cremosidad al plato, justo cuando hemos terminado de saltear la pasta, fuera del fuego, añadimos una yema de huevo de corral y removemos bien junto a la pasta.
- Una buena pasta fresca, tan solo con un buen refrito de ajo picado, unas hojas de salvia o de albahaca fresca y un chorrito de aceite extra virgen, es pura delicia.