

GOOP



Jamie Oliver's Food Revolution

Espagueti Clásico

Preparación: 4-6 hora, aproximadamente

ingredientes

- 2 clavos de ajo
- 1 chile rojo
- un bonche pequeño de heneldo fresco
- sal de mar y pimienta
- 1 libra de espagueti seco
- aceite de oliva
- 1 lata de 14 onzas de jitomates
- 4 onzas de queso parmesano

preparación

Pela y corta el ajo en trozos finos. Corta el chile (a la mitad y saca las semillas si no quieres que sea demasiado picosa). Escoge las hojas del heneldo de los tallos y colócalos al lado. Corta los tallos en trozos pequeños.

Para cocinar la pasta:

Hierve una olla de agua salada, y pon los espaguetis a cocinar como lo indica la caja. Mientras tanto, pon un sartén a fuego mediano y agrega aceite de oliva. Agrega el ajo, el chile, los tallos del heneldo y mezcla. Cuando el ajo empieza a hacerse café, agrega las hojas de heneldo. Sube el fuego y mezcla por un minuto. Sazona con sal y pimienta. Drena el espagueti en una coladera y transfíerelo a un plato con salsa y mezcla bien. Prueba yazona con sal y pimienta.

GOOP

Jamie Oliver's Food Revolution Espagueti Clásico



Estos ingredientes se pueden agregar a tu salsa de tomate cuando hayas terminado. Procura hacerlo cuando todavía este caliente:

Agrega un bonche de espinacas al mismo tiempo que agregues la pasta – cuando las hojas estén marchitadas, remueve del fuego y sirve con un poco de queso de cabra.

Algunas manojeadas de camarones y un bonche de arrúgala con el jugo de ½ lima.

Una lata de atún drenada con ½ cucharadita de canela, aceitunas negras y el jugo de ½ lima.

Un bonche de chicharras frescos o helados y judías fava.