



INMUNO

FITNESS

alimentación saludable:

Recetas saludables para hacer en casa





☆☆☆
Medium

Zoodles o espaguetis de boniato o batata con gambas al ajillo

❖ Se conocen como **zoodles** a los **vegetales cortados con forma de pasta** por asimilación del inglés, que en realidad dio este nombre a los elaborados con calabacín (*zucchini*).

Sugerimos preparar los espaguetis falsos de boniato **con un salteado sencillo de gambas al ajillo**. Podemos emplear marisco congelado si son peladas, no hará falta ni descongelarlas previamente, fresco, en crudo o ya cocido envasado. Solo hay que tener en cuenta que las gambas o langostinos ya cocidos hay que saltearlos menos tiempo para que no se pasen.



❖ Ingredientes (1 persona)

- Dientes de ajo grande.
- Gambas peladas (frescas, descongeladas o cocidas.)
- Salsa picante (pata de chile, sriracha, harissa, sambal, oelek...)
- Boniato o batata cortado en forma de espaguetis.
- Vino blanco.
- Pimienta negra.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Perejil fresco o cilantro.
- Semillas de sésamo (opcional).

❖ Elaboración

- Si se usan gambas congeladas, simplemente sacar del congelador y dejar sobre un colador mientras se prepara el resto de la receta; se pueden añadir directamente sin descongelar.
- Sacar los zoodles del boniato usando un cortador adecuado o espiralizador, en el caso de hacerlos 100% caseros, o abrir el paquete preparado.
- Laminar finamente el ajo y calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente, a fuego medio-bajo. Añadir el ajo y dejar que suelte su aroma y coja color, pero vigilando bien que no se queme.
- Incorporar las gambas, subir el fuego, salpimentar, echar la salsa picante y remover bien.
- Regar con el vino y el zumo de medio limón y dejar que evapore el alcohol.
- Echar el boniato, salpimentar de nuevo, remover y cocinar salteando el conjunto unos minutos, hasta que la verdura esté tierna pero aún al dente, al gusto.
- Servir inmediatamente con perejil picado o cilantro, ralladura de limón y sésamo tostado.