

PASTA CON LENGUADO

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 300 gr de pasta integral
- 1 presa de almejas
- 4 lenguados pequeños
- 3 calamares
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla y sal
- Tomillo, pimienta negra y romero
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso de Arzúa rallado



PREPARACIÓN:

1. Ponemos a hervir 15 minutos en agua los lenguados con el laurel, tomillo y romero al gusto. Escurrimos y limpiamos quitando la piel y las espinas. Reservamos el caldo.
2. Deshacemos la carne del lenguado en un cuenco y reservamos.
3. Cortamos finos el ajo y la cebolla y los ponemos en una cazuela con un poco de aceite a rehogar al rojo medio. Cuando estén tiernos, añadimos el caldo de cocer el lenguado y le echamos los macarrones integrales. Comprobamos su cocción a partir de los 12 minutos. Reservamos.
4. Cogemos el agua sobrante de cocer la pasta y le añadimos las almejas y los calamares para cocerlas, en cuanto estén, añadimos el pescado y pasamos la batidora para que quede una salsa espesa, pudiendo añadirle pimienta negra al gusto.
5. En un plato hondo o fuente, vamos a colocar los macarrones, le echamos la salsa y añadimos el queso rallado y gratinamos en el horno durante 10 minutos a 180º C.

