7 Μαΐου 2014

Ταλιατέλες με καβουρόψιχα και αρακά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά

- 500 γρ. ταλιατέλες
- 2 φλιτζ. τσαγιού αρακάς, κατεψυγμένος
- 1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζ. τσαγιού ντοματάκια ολόκληρα από κονσέρβα, ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζ. τσαγιού γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα απαλή
- τα «φύλλα» από 1/2 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένα
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 κονσέρβες καβουρόψιχα (σε μεγάλα σούπερ μάρκετ), καλά στραγγισμένες
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένη

Συνταγή ΝΤΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μερίδες 4
Προετοιμασία 15΄ Μαγείρεμα 30΄

Διαδικασία Βράζουμε τον αρακά σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει για 5 λεπτά και τον στραγγίζουμε. Γεμίζουμε την κατσαρόλα ξανά με νερό και τη βάζουμε στη φωτιά. Μόλις κοχλάσει το νερό, αλατίζουμε και βάζουμε τις ταλιατέλες. Εν τω

μεταξύ, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι και τον βρασμένο αρακά για 1-2 λεπτά.

Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα ντοματάκια και 2-3 κουτ. σούπας νερό από την κατσαρόλα όπου βράζουν οι ταλιατέλες και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε τον άνηθο, το γιαούρτι, τη μουστάρδα και αλατοπίπερο και μόλις γίνουν οι ταλιατέλες τις σουρώνουμε και τις ρίχνουμε στο σκεύος με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε την καβουρόψιχα, ανακατεύουμε να πάει παντού και σερβίρουμε αμέσως.

Πηγή: gastronomos.gr