

Λιγκουίνι με γαρίδες, σκόρδο, βασιλικό και παρμεζάνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα πλήρες γεύμα ζυμαρικού. Σχετικά διαιτητικό, καθώς η λιπαρή ύλη που χρησιμοποιείται είναι ελάχιστη.

Υλικά

150 γρ. λινγκουίνι (άβραστα)

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

3 κουταλιές της σούπας λευκό κρασί

2 κουταλάκια του γλυκού τριμμένη παρμεζάνα

3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι του γλυκού φρέσκο ψιλοκομμένο βασιλικό

200 γρ. γαρίδες μεσαίες αποφλοιωμένες

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση

Βάλτε σε μια μεγάλη κατσαρόλα ελαφρώς αλατισμένο νερό μέχρι να βράσει. Προσθέστε τα ζυμαρικά και μαγειρέψτε για 8-10 λεπτά ή μέχρι να γίνουν al dente. Στραγγίστε τα. Σε ένα μέτριο τηγάνι ρίχτε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μέχρι να ζεματίσει. Προσθέστε το κρασί, το τυρί, το σκόρδο, το μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι. Σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά για 3 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά. Δυναμώστε τη φωτιά σε μέτρια προς δυνατή και προσθέστε τις γαρίδες. Τσιγαρίστε τες για περίπου 3-4 λεπτά μέχρι γαρίδες αρχίσουν να

ροδίζουν αλλά μην τις παραψήσετε. Σερβίρετε τα ζυμαρικά σε πιάτο και περιχύστε τα με τις γαρίδες από πάνω. Αν θέλετε προσθέστε λίγη παρμεζάνα και φρέσκο βασιλικό..

Πηγή: neadiatrofis.gr