

# Αστακομακαρονάδα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[astakomakaronda\\_b33bf918cb64bbdba73887f8617897a4](#)

## Υλικά

- αστακοί 3 μεγάλοι ή 6 αστακοκααραβίδες
- ελαιόλαδο 7-8 κουταλιές
- κρεμμύδι ξερό 1 ψιλοκομμένο
- καρότα 2 τριμμένα
- ζωμός λαχανικών 1 λίτρο
- αλάτι 1 κουταλιά
- πιπέρι 1/4 κουταλάκι του γλυκού
- χυμός λεμονιού 3 κουταλιές
- κρέμα γάλακτος 250 ml
- μαϊντανός 2 κουταλιές, ψιλοκομμένος
- σκόρδο 1 σκελίδα, λιωμένη
- σπαγγέτι 500 γρ.

## Εκτέλεση

1. Ρίχνετε σε κατσαρόλα τα 2/3 από το ελαιόλαδο και σοτάρτε το ξερό κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτετε τα καρότα και συνεχίζετε το σοτάρισμα για 2' ακόμα. Σβήνετε με το ζωμό λαχανικών (κρατάτε μερικές κουταλιές ζωμό για τους αστακούς), προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και το χυμό λεμονιού και σιγοβράζετε για 30'.
2. Πολτοποιείτε τη σάλτσα στο μπλέντερ, τη φιλτράρετε από ψιλή σήτα και την ξαναβάζετε στην κατσαρόλα προσθέτοντας την κρέμα γάλακτος και το μαϊντανό. Σιγοβράζετε για 4' ακόμα και διατηρείτε τη σάλτσα ζεστή.
3. Βράζετε τους αστακούς για 8'-10' σε αλατισμένο νερό και τους στραγγίζετε. Τους αφήνετε να κρυώσουν και τους καθαρίζετε, κρατώντας ολόκληρα τα κεφάλια τους. Κόβετε τη σάρκα τους σε χοντρές ροδέλες.
4. Ρίχνετε σε τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το σκόρδο και λίγο ζωμό λαχανικών. Μόλις ζεσταθούν τα υλικά, προσθέτετε τους αστακούς και τα κεφάλια τους, αλατοπιπερώνετε και σοτάρτε και από τις δύο πλευρές. Προσθέτετε τη ζεστή σάλτσα και σιγοβράζετε για 3'. Βράζετε τα σπαγγέτι, τα στραγγίζετε και τα ανακατεύετε με τη σάλτσα τους. Σερβίρετε τα σπαγγέτι σε μεγάλη πιατέλα και από πάνω γαρνίρετε με τα κεφάλια των

αστακών.

## **Mix & Match**

Κάτι γίνεται πλάι στη θάλασσα κι η αστακομακαρονάδα νοστιμεύει ασύγκριτα σε σχέση με εκείνη της πόλης. Ένας τρόπος να εκτοξεύσουμε την απόλαυση στον έβδομο ουρανό είναι να την πλαισιώσουμε με ένα αρωματικό λευκό κρασί από Chardonnay και μάλιστα σε μια ώριμη εκδοχή, όπου το κρασί θα έχει ήδη διανύσει την πρώτη Ζετία της ζωής του.

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)