



Perejil

Laurel

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Agua

Pasta con calamar y pistachos

Ingredientes (para 1 ración)

80 g (1 taza) de pasta italiana

1 calamar limpio

1 cebolla

1 zanahoria

50 g de guisantes congelados

20 g de pasta de tomate concentrado

1 trozo de pimiento rojo

20 g de pistachos tostados

1/2 diente de ajo

Limón

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria. Lavar y cortar a trocitos el calamar.

2. En una cazuela ancha, sofreír el calamar y la verdura con un chorrito de aceite y la hoja de laurel durante 10-12 minutos a fuego medio.

3. Añadir los guisantes y el tomate concentrado. Remover. Añadir la pasta (por ejemplo macarrones). Rehogar durante un minuto y verter el mismo volumen de agua caliente que de pasta (se puede aprovechar la misma taza una vez se haya añadido la pasta a la cazuela, para llenarla de agua y calentarla al microondas a máxima potencia).

4. Remover, tapar y dejar cocer a fuego suave el tiempo que indique el paquete de la pasta.

5. Mientras tanto, pelar los pistachos y el ajo. Machacarlos en un mortero con unas hojas de perejil y un chorrito de zumo de limón.

6. Una vez esté cocida la pasta, añadir el picadillo de pistachos por encima y servir.