

## Espagueti marinera

Escrito por Paloma -

Lunes, abril 08, 2013

Quería preparar un buen plato de pasta con sabor, como el que degusté en [Trastevere](#) (Roma), el último día que pasamos allí mi marido y yo en el viaje de nuestra boda, hace año y medio (*a la vejez, viruelas...* ja,ja,ja!!).

Por supuesto, cuanto más azúcar, más dulce: una salsa a base de almejas y gambas, salteadas en tomate natural con un poco de ajo laminado y cebollita picada, es lo suyo. Pero yo quería aprovechar restos que tenía almacenados ya demasiado tiempo en el congelador y conseguir un buen sabor sin tener que comprar más cosas, sin que para tomarse **unos sabrosos espaguetis fuera necesario gastarse un duro**. Así que preparé unos espagueti marinera, a mi manera ;) : Herví los espaguetis directamente en caldo de pescado. Ahora viene lo bueno: **De dónde saco yo el caldo de pescado**.

Lo que hago habitualmente es guardarme todos los restos que se puedan aprovechar del pescado que consumo habitualmente, por supuesto, en el momento de limpiarlo. Por ejemplo: si compro rodaballo, pido al pescadero que me lo haga en filetes y me guarde la cabeza y la espina. Cuando llego a casa, enjuago cabeza y espina y meto en bolsa de congelar. Si compro sepia, le quito las patas y las aletas laterales y me las reservo también congeladas. Si compro dorada, también pido que me quiten la espina y me la pongan aparte... lo mismo: enjuagada y congelada. Al cabo de un mes, tengo material suficiente como para hacer caldo de pescado y tener para paella, arroz... o estos estupendos espagueti marinera con todo el sabor!!

Cuando llega ese momento, descongelo todo y lo hiervo con una hoja de laurel, luego lo cuelo... ya tenemos nuestro caldo. Lo podemos dejar enfriar y repartir en botes de cristal, que iremos sacando conforme necesitemos... eso es lo que yo vengo haciendo ya hace muchos años. Siempre tengo caldo a punto y en cualquier momento me lío a preparar un arrocito o un plato de apetitosos espagueti marinera, de esos que uno saborea cerrando los ojos para no perder detalle de sabor.

No son como los de Roma porque para eso hay que estar sentado en la terraza de un típico *ristorante*, con sonido a dejarse envolver por la "no prisa" y con el color soleado de un vino rosado fresco... ¿Nos acompañas?

## Receta Espagueti marinera

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 personas)

140 g de cebolla

215 g de tomate natural rallado

Orégano

20 g de aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

210 g de gambas peladas (pueden ser congeladas)

200 g de sepia a taquitos

800 g de caldo de pescado

Preparación

Picamos la cebolla y sofreímos en una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen extra. Añadimos el tomate rallado, sal al gusto y una cucharadita o dos de orégano y lo rehogamos todo junto.

En este punto, preparamos los espagueti, según la explicación de la [Receta Espaguetis](#), pero **utilizando caldo de pescado en lugar de agua**.

Mientras cuecen los espaguetis, volvemos a la sartén y agregamos las gambas y la sepia. Removemos para que se integren bien todos los ingredientes, espolvoreamos un pellizco de pimienta blanca y dejamos al fuego unos minutos, hasta que comprobemos que las gambas y la sepia se han cocido (al punto, es preferible que no se hagan demasiado, porque pierde sabor). Reservamos esta salsa.

Escurremos la pasta, servimos y echamos la salsa de tomate con tropezones de gamba y sepia sobre la misma. ¡A comer!

**Nota:** Podemos espolvorear queso rallado parmesano por encima, según nos guste.

## Receta Espagueti marinera

Adaptación a Thermomix

30 min

Ingredientes (para 2 personas)

140 g de cebolla cortada a cuartos

215 g de tomate natural lavado y cortado por la mitad (con piel y todo)

20 g de aceite de oliva virgen extra

Sal

210 g de gambas peladas (pueden ser congeladas)

200 g de sepia a taquitos

800 g de caldo de pescado

Preparación

1.- Ponemos la cebolla y los tomates en el vaso y trituramos **5 seg/vel 5**. Bajamos los restos de las

paredes, ayudándonos con la espátula, hacia las cuchillas.

2.- Añadimos el orégano, el aceite y la sal, cerramos la tapa. Disponemos en el recipiente Varoma las gambas y la sepia, tapamos y ponemos en su posición. Programamos **20 min/Varoma/vel cuchara**.

3.- Vaciamos el contenido del Varoma dentro del vaso, añadimos un pellizco de pimienta blanca, cerramos y sin poner el cubilete, programamos **5 min/Varoma/Giro a la Izquierda/vel cuchara**. Vaciamos el vaso y reservamos.

4.- Preparamos la [Receta de Espaguetis](#), pero **utilizando caldo de pescado en lugar de agua**.

5.- Servimos inmediatamente, escurriendo los espaguetis y vertiendo la salsa reservada sobre los mismos. ¡Que aproveche! ;)

**Nota:** Podemos espolvorear queso rallado parmesano por encima, según nos guste.

**Consulta los artículos de "Nutrición y salud":** [Carbohidratos](#) y [Proteínas](#)