

Espaguetis a la salvia

Escrito por Paloma -

Jueves, noviembre 13, 2014

Cuando conocí a *Jesús*, mi marido, su cocina era algo reducida... Sabía hacer lo básico y elemental, lista en la que quedaba incluida casi cualquier elaboración con huevos y una amplísima gama de bocatas. Solamente había una receta que rompía el más puro estilo de "Rodríguez": **espaguetis a la salvia**... Y de él, los aprendí!

Lo que le partía en dos era que si tenía que cocinar más de una vez para la misma persona con intención de sorprender, se le acababan los recursos... pero le ponía ganas, y al final me conquistó con su dulzura, su sencillez y su calidez cercana que le hace ser un tipo muy especial.

De vez en cuando los sigue preparando. Habitualmente, con **salvia seca**, porque es mucho más fácil de conseguir, pero el finde pasado estuve comprando **aromáticas** para preparar [herbero casero](#) para las Navidades y me llevé suficiente **salvia fresca** (dicho sea de paso, una hierba considerada como uno de los antibióticos naturales más potentes que existen) como para tentarlo a que hiciera él la comida... Me sigue pareciendo un plato sumamente delicado y espectacularmente sabroso y mediterráneo. Es una mezcla suave, que envuelve el olfato y el gusto con un sabor natural, sencillo y profundo... quizá la receta la borda, precisamente porque pareciera creada expresamente como él.

Receta Espaguetis a la salvia

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

120 g de espaguetis (yo uso pasta integral, pero puedes utilizar los que quieras)

Sal

Unas gotitas de aceite de oliva virgen extra para la cocción

1 hoja de laurel

[Salvia](#) (hojas frescas preferentemente, pero puedes usar salvia seca)

Nuez moscada (recién rallada, mejor)

Pimienta

1 buen chorro de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

2 ajos enteros, con piel, a los que practicaremos un corte

Queso parmesano rallado

Preparación

Ponemos a cocer los espaguetis utilizando los 4 primeros ingredientes de esta receta, siguiendo las indicaciones apuntadas en el post "[Espaguetis](#)", hasta llegar al punto donde los escurrimos. Reservamos.

En una sartén, ponemos el AOVE y en ella sofreímos un puñado de hojas de salvia fresca (o seca en su defecto) y los dos ajos enteros. Lo mareamos todo, removiendo a fuego lento unos minutos. Retiramos las hojas de salvia y los ajos, que desecharemos, y dejamos el aceite en la sartén, que volveremos a poner al fuego mínimo.

Sobre este aceite, ponemos los espaguetis reservados, espolvoreamos con nuez moscada y pimienta. Removemos para que todo el conjunto adquiera el aroma de los ingredientes y se impregne bien del sabor a salvia y especias.

Retiramos y servimos acompañado de queso parmesano rallado para que cada uno se ponga la cantidad a su gusto en el momento justo de comer (si no, se apelmaza).

Receta Espaguetis a la salvia

Adaptación a Thermomix

20 min

Ingredientes (para 2 raciones)

120 g de espaguetis (yo uso pasta integral, pero puedes utilizar los que quieras)

1 litro de agua para el vapor

Sal

Unas gotitas de aceite de oliva virgen extra para la cocción

1 hoja de laurel

[Salvia](#) (hojas frescas preferentemente, pero puedes usar salvia seca)

Nuez moscada (recién rallada, mejor)

Pimienta

30 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

2 ajos enteros, con piel, a los que practicaremos un corte

Queso parmesano rallado

Preparación

1.- Cocemos los espaguetis, utilizando los 5 primeros ingredientes de esta receta, del modo indicado en el post "[espaguetis](#)", hasta el punto 3, donde reservaremos la pasta cocida, sin añadir nada sobre la misma.

2.- Vaciamos el vaso del agua del vapor e introducimos el AOVE, las hojas de salvia y los ajos. Programamos **7 min/Varoma/vel 1**.

3.- Retiramos del vaso con ayuda de la espátula las hojas de salvia y los ajos. Volvemos a colocar el vaso en su posición, con el aceite aromatizado dentro e introducimos la pasta reservada. Añadimos sobre ella nuez moscada y pimienta al gusto. Programamos **5 min/Giro a la Izquierda/100°C/vel 1**.

4.- Retiramos y servimos acompañado de queso parmesano rallado para que cada uno se ponga la cantidad a su gusto en el momento justo de comer (si no, se apelmaza).

Consulta el artículo de "Nutrición y salud": [Carbohidratos](#) y [Cereales integrales](#)

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station