



Αρωματικά λιγκουίνι με σαφράν και φουντούκια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 1 σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. φουντούκια
- 1 πρέζα κρόκο Κοζάνης (σαφράν)
- 2 κ.σ. νερό, ζεστό
- 20 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. λιγκουίνι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 50 γρ. πεκορίνο, τριμμένο
- 1 ντομάτα, ψιλοκομμένη, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

730 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	6.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	81.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	40%	34%	31%
3.3 Σάκχαρα (γρ.)	29.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	16.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.89 Αλάτι (γρ.)
4%	58%	64%	15%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε τη πάνω πλευρά του σκόρδου να φύγει η περιττή φλούδα του.
- Περιχύνουμε με ελαιόλαδο το σκόρδο και το τυλίγουμε σε ένα αλουμινοχαρτο.
- Βάζουμε στην σχάρα του φούρνου και ψήνουμε μέχρι να μαλακώσει για 30-40 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει.
- Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Ρίχνουμε τα φουντούκια και ψήνουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να καβουρδιστούν απαλά.
- Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν για να μπορέσουμε να τα κόψουμε.
- Κόβουμε τα φουντούκια σε ακαθόριστα κομμάτια και τα αφήνουμε στην άκρη σε ένα μπολ.
- Πιέζουμε το σκόρδο από την κλειστή πλευρά του να βγει κάθε σκελίδα και τοποθετούμε σε ένα μπολ. Το σκόρδο θα έχει πάρει την μορφή πουρέ. Ο πουρέ μπορεί να φανεί πολύς για 2 άτομα αλλά η γεύση του πουρέ είναι ήπια.
- Προσθέτουμε το σαφράν, το νερό, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό να βράζει, ενώ παράλληλα σε ένα τηγάνι βάζουμε το βούτυρο.
- Μόλις λιώσει το βούτυρο, προσθέτουμε το σκόρδο με το σαφράν και το νερό. Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Βράζουμε τα μακαρόνια 2 λεπτά λιγότερα από το χρόνο που γράφει η συσκευασία.
- Μεταφέρουμε τα μακαρόνια με μια τσιμπίδα στο τηγάνι. Δεν πετάμε το νερό γιατί μπορεί να χρειαστεί για τη σάλτσα.
- Ανακατεύουμε τα μακαρόνια με τα υπόλοιπα υλικά στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Αν είναι πολύ στεγνό το μείγμα προσθέτουμε 1/2 κουτάλα από το νερό της κατσαρόλας που έχουμε κρατήσει.
- Ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά και τα προσθέτουμε στο τηγάνι μαζί με τον χυμό λεμονιού, το τριμμένο πεκορίνο και τα φουντούκια.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε με ψιλοκομμένη ντομάτα.