



Καυτερές πένες με καβούρι

40 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1 φινόκιο, καθαρισμένο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 τσίλι σε σκόνη
- 1 κ.γ. μάραθο, σε σπόρους, ελαφρώς σπασμένα
- τζίντζερ, καθαρισμένο και τριμμένο
- 400 γρ. ντοματίνια
- 4 λίτρα νερό
- 400 γρ. καβουρόψιχα, καθαρισμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 500 γρ. πένες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

381 Θερμίδες (kcal)	3.3 Λιπαρά (γρ.)	0.48 Κορ.Λίπη (γρ.)	69.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	5%	2%	26%
8.4 Σάκχαρα (γρ.)	15.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
9%	31%	22%	20%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά
- Κόβουμε το φινόκιο με τη βοήθεια του μαντολίνου σε πολύ λεπτές φέτες (το μαντολινό είναι ειδικό εργαλείο που κόβει λαχανικά και φρούτα σε ισόπαχες φέτες)
- Στο τηγάνι με 2 κ.σ. ελαιόλαδο σοτάρουμε τις φέτες του φινόκιο, το σκόρδο, το τσίλι, τους σπόρους μάραθου και το τζίντζερ
- Όταν μοσχομυρίσουν όλα, ρίχνουμε τα ντοματίνια κομμένα στη μέση
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά, καπακλώνουμε και αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει για 5'
- Παράλληλα βάζουμε μια κατσαρόλα με 4 λίτρα αλατισμένο νερό σε δυνατή φωτιά
- Όταν βράσει ρίχνουμε μέσα τα ζυμαρικά και τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Σουρώνουμε και κρατάμε λίγο από το νερό του βρασμού
- Στο τηγάνι με τη σάλτσα ρίχνουμε το καβούρι, αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζουμε ακόμα για 2'-3'
- Ανακατεύουμε τη σάλτσα με τα ζυμαρικά και αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο από το νερό που κρατήσαμε
- Προσθέτουμε το ξύσμα από το λεμόνι, το μαϊντανό και επιπλέον αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε

Tip

Το καβούρι είναι ένα πολύ ιδιαίτερο συστατικό με πολύ απαλή γεύση οπότε για να βγει αυτή η γεύση δεν πρέπει να το παραμαγειρεύουμε