



Μακαρονάδα λεμονάτη με γαρίδες

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

12'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 250 γρ. спаγγέτι, Νο 6
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. βούτυρο
- 3 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 600 γρ. γαρίδες, μεγάλες, καθαρισμένες (κρατάμε την ουρά)
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- 1/4 κ.γ. κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1/4 κ.γ. κourkouμά, σε σκόνη
- 100 γρ. σπανάκι baby
- 100 γρ. παρμεζάνα, ψιλοτριμμένη
- 3 κ.σ. κόλιανδρο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. ξύσμα λάιμ
- 1 κ.σ. χυμό λάιμ

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία μεγάλη **κατσαρόλα** με μπόλικο αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε τα ζυμαρικά και τα βράζουμε ένα λεπτό λιγότερο από το χρόνο που δίνουν οι οδηγίες του κατασκευαστή.
- Τα σουρώνουμε, τα βάζουμε σε ένα **μπολ**, προσθέτουμε το μισό ελαιόλαδο και τα κρατάμε ζεστά.
- Παράλληλα, βάζουμε ένα **τηγάνι** μεγάλο και αρκετά βαθύ σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Ρίχνουμε προσεκτικά το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τα 50 γρ. από το βούτυρο, προσθέτουμε το σκόρδο και το μπούκοβο και τα σοτάρουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να βγάζουν τα αρώματά τους.
- Σοτάρουμε στο τηγάνι και τις γαρίδες για 1 λεπτό ή μέχρι να αρχίσουν να χάνουν τη διαφάνειά τους και να παίρνουν χρώμα.
- Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, το κόλιαντρο, τον κourkouμά και το σπανάκι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να μαραθεί το σπανάκι.
- Αδειάζουμε προσεκτικά και τα ζυμαρικά στο τηγάνι, δυναμώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο, το τυρί, το φρέσκο κόλιαντρο και το ξύσμα του λάιμ (ή του λεμονιού).
- Ανακατεύουμε καλά, μέχρι να αναμειχθούν τα υλικά, και σερβίρουμε με το χυμό του λάιμ (ή του λεμονιού), τον οποίο ρίχνουμε την τελευταία στιγμή.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε αμέσως.

Tip

Σε μια τέτοια μακαρονάδα το σημαντικό είναι να έχουμε έτοιμα όλα μας τα υλικά για να τη σερβίρουμε όταν πρέπει, με άψογα ψημένες γαρίδες και al dente ζυμαρικά.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

642 Θερμίδες (kcal)	29.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
32%	41%	70%	18%
1.7 Σάκχαρα (γρ.)	47.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
2%	94%	17%	33%