



Σπαγγέτι με μύδια στο τηγάνι

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Σοτάρουμε το κρεμμύδι, το πράσο, το σκόρδο και τις αντζούγιες για μερικά λεπτά σε μια βαθιά κατσαρόλα μαζί με λίγο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε στη συνέχεια τη ντομάτα, αφού τη χτυπήσουμε πρώτα στο μίξερ για να γίνει όλη σάλτσα και να μην έχει μέσα κομματάκια.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό, τα спаγγέτι και καπακώνουμε για 10 λεπτά χαμηλώνοντας λίγο τη φωτιά.
- Τέλος προσθέτουμε τα μύδια και τα μυρωδικά. Κλείνουμε το καπάκι και τη φωτιά. Αφήνουμε λίγα λεπτά ακόμα και μετά σερβίρουμε.
- Αν δεν καπακώσουμε καλά την κατσαρόλα πρέπει να βάλουμε κι άλλο νερό ώστε να μην έχουμε πρόβλημα και δεν βράσουν τα μακαρόνια..
- Τα μύδια δεν χρειάζονται παραπάνω μαγείρεμα. Πετάμε όσα δεν έχουν ανοίξει. Είναι αρκετός ο χρόνος και η θερμότητα που έχει μέσα η κατσαρόλα για να μαγειρευτούν με την εστία κλειστή.

Tip

Αφού βράσουμε τα μύδια, κρατάμε μόνο εκείνα που θα ανοίξουν. Τα κλειστά τα πετάμε, επειδή αυτό είναι δείγμα πως δεν είναι καλά.

Συστατικά

- 500 γρ. спаγγέτι
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 πράσο, ψιλοκομμένο
- 5 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 2-3 αντζούγιες
- ελαιόλαδο
- 800 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 500 γρ. νερό
- 2 κιλά μύδια, κατεψυγμένα
- βασιλικό, ψιλοκομμένο
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

86 Θερμίδες (kcal)	1.5 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.6 Υδατ/κες (γρ.)
4%	2%	1%	4%
1.4 Σάκχαρα (γρ.)	7.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.4 Αλάτι (γρ.)
2%	16%	4%	6%