



Fusilli lunghi con alcachofas

Para salir de la rutina de las pastas cocinadas siempre de la misma manera y no caer en la monotonía, las verduras representan sin duda un recurso excepcional. Se puede utilizar todo tipo de verduras para condimentar un buen plato de pasta (berenjenas, brócoli, calabacín, champiñones, espárragos, etc.). Será suficiente prepararla de la forma que más nos gusten en una sartén ancha, rehogarlas con la pasta recién escurrida del agua y condimentar todo con un poco de parmigiano reggiano y un chorrito de aceite de oliva, si se quiere. Además, normalmente suelen prepararse rápida y fácilmente, así que los platos de pasta con verduras representan también un estupendo recurso para comidas improvisadas con los ingredientes que tengamos en la despensa.

Las alcachofas son un producto muy amado y utilizado en la cocina italiana, se suelen comer de cualquier forma: fritas, al horno, estofadas, a la plancha... y por supuesto con la pasta. Su temporada, afortunadamente, es bastante amplia (otoño, invierno, primavera), el único inconveniente que suele tener esta magnífica flor es la necesidad de ser limpiada con cierto cuidado, aunque una vez aprendida la técnica y repetida algunas veces, se hará muy rápidamente.

Te recomendamos probar esta receta con los “fusilli lunghi” de Garofalo (n.12-5), pero podrás probarlos también con otros formatos, como por ejemplo los fusilli (n. 63), sus “parientes cortos, o con las mafaldas cortas (Garofalo n. 79). Los “fusilli lunghi” de Garofalo son un formato de pasta bastante peculiar, están huecos por dentro y tienen una forma de largos muelles que le permite capturar de la mejor manera los pequeños trozos de carne, pescado o verduras que contienen las salsas que los acompañan: salsa boloñesa, ragù napolitano, etc.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de “fusilli lunghi” de Garofalo (n. 12-5)
- 3 alcachofas
- 1 puerro
- ½ vaso de vino blanco seco o de caldo de verduras
- 40 g de queso parmigiano reggiano
- aceite de oliva virgen extra
- perejil fresco picado
- sal
- ½ limón (para la preparación de las alcachofas)

Para esta receta es recomendable preparar primero los ingredientes en una sartén ancha donde luego se rehogará la pasta con ellos. Una vez que la preparación se encuentre ya avanzada, se podrá ir cocinando la pasta en una olla con agua hirviendo con sal. Es importante saber que, para preparar un buen plato de pasta, es fundamental una buena coordinación entre el tiempo de preparación de la salsa y el tiempo de cocción de la pasta. La salsa con la que se condimentará tendrá que estar lista al momento de escurrir la pasta, ya que esta última se tendrá que añadir siempre caliente y recién salida del agua. Te recomendamos que empieces siempre por la elaboración de la salsa o de los ingredientes que irán con la pasta. Paralelamente, puedes encender el fuego de la olla con el agua en la que cocerá la pasta, una vez que el agua esté hirviendo y sabiendo los minutos de cocción de la pasta, podrás decidir si echar ya la pasta al agua o esperar algunos minutos más en función de cómo tengas de avanzada la preparación de la salsa.

Cocción de la pasta

Para la cocción de la pasta se utilizará una olla ancha y alta, con 4 litros de agua (1 litro cada 100 g de pasta) y 30 gramos de sal (7-8 g cada 100 g de pasta) que se añadirán solo cuando el agua llegue a ebullición, justo antes de los “fusilli lunghi”. Durante la cocción de la pasta (que para los “fusilli lunghi” Garofalo es de 14 minutos) y mientras se preparan los ingredientes de la receta, es importante removerla de vez en cuando con un tenedor de madera para que no llegue a pegarse. La pasta cocida, cuando se pasa a la sartén con la salsa, continúa cociéndose, por lo que, si se quiere “al dente”, es recomendable escurrirla 1 minuto antes respecto a los minutos indicados en la confección.

Preparación

Se limpian las alcachofas descartando las hojas más duras y las puntas, dejando solo el corazón y la parte de tallo y hojas más tiernas. Se cortan por la mitad, se quita la pelusilla y se van poniendo en un bol con agua y zumo de limón para que no se oxiden. Es recomendable hacer esta operación con guantes de cocina para no mancharse las manos. Se pica la parte blanca del puerro y se va sofriendo poco a poco en aceite a fuego medio bajo en una sartén de base ancha y bordes medio altos. Mientras se sofríe el puerro, se sacan las alcachofas del bol con agua y limón, se secan con papel de cocina y cada mitad se corta primero a lo largo en cuatro tiras y después se va picando en trocitos de 1 cm. Se añaden las alcachofas al sofrito de puerro, se salan y se dejan dorar a fuego medio alto durante unos minutos hasta que estén hechos. Se añade ½ vaso de caldo de verduras o de vino blanco seco y se deja evaporar. Una vez escurridos los fusilli cocidos en agua con sal, se vuelcan en la

sartén de las alcachofas, se añade el parmigiano reggiano y se rehogan. Se añade una cucharada de perejil picado, un chorrito de aceite y, si fuera necesario, un poco de agua de cocción de la pasta.

*Estas recetas son propiedad de la marca, en el caso de hacer uso de ellas deberá ser con una publicación a través de un link desde la sección "Recetas" de la página oficial de Garofalo.