



ESPAGUETIS PUTANESCA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de espaguetis
- 40 g de anchoas
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 600 g de tomate triturado en conserva
- 4 dientes de ajo
- 5 g de guindilla
- 10 g de perejil picado
- 10 g de hierbas aromáticas

LA PREPARACIÓN

- Calienta el aceite a fuego medio en una cazuela, añade el ajo aplastado y picado. Antes de que se dore añade las hierbas secas y el perejil picado. Remueve unos segundos, para que suelten su aroma. A continuación añade las anchoas picadas, con parte de su aceite. Aplasta con una cuchara de madera, removiendo un minuto al fuego.
- Añade el resto de ingredientes, los tomates pelados con su jugo, las aceitunas picadas, la guindilla y las alcaparras. Deja cocer 20 minutos, bien tapado, removiendo de vez en cuando. Mientras se cuece la salsa cocina la pasta en abundante agua. Escurre bien la pasta y mezcla sin dilación con la salsa. Remueve bien



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 66.5 g	Grasas 12.8 g
Kcal 458	Proteínas 15.8 g

y sirve.