

# Μακαρονάδα με γαρίδες (Αγίου Βαλεντινού)



Ο έρωτας περνάει από το στομάχι και εμείς θα κάνουμε τα πάντα για να κάνουμε την ημέρα του Αγίου Βαλεντινού καταπληκτική. Σήμερα θα σου δείξουμε πως να κάνεις αυτή την ιδιαίτερη ημέρα ακόμη πιο ξεχωριστή για εσένα και τον σύντροφό σου. Ακόμη και αν δεν μαγειρεύεις σήμερα θα σου δείξω πως μπορείς με σχετικά λίγο χρόνο να ετοιμάσεις ένα ολόκληρο γεύμα. Μακαρονάδα με γαρίδες, σαλάτα, παντζαρόσουπα και σουφλέ σοκολάτας. Πάμε να δούμε.

## **Υλικά:**

- ½ πακέτο ζυμαρικά λιγκουίνι
- 1 μπουλ κατεψυγμένες καθαρισμένες γαρίδες
- 5-6 ολοκληρες μεγάλες γαρίδες
- ½ κρεμμύδι
- ½ πιπεριά φλωρίνης
- ½ κουταλάκι πάπρικα Μπαχάρ
- λίγο ταμπάσκο ή μπούκοβο Μπαχάρ
- ½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic
- Λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι Μπαχάρ
- 1 κουταλάκι βούτυρο αγελάδος
- 50 ml κρέμα γάλακτος light
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο Ariston
- 50ml κρέμα γάλακτος
- 100γρ κόκκινη σάλτσα με κομμάτια ντομάτας

½ λευκό κρασί

λίγο μαιντανό

### **Εκτέλεση:**

Βράζεις τα ζυμαρικά. Βάζεις λάδι στο τηγάνι να ζεσταθεί και προσθέτεις το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Μετά από λίγο, ρίχνεις τις πιπεριές και βάζεις πάπρικα και μπούκοβο. Προσθέτεις λίγο λάδι και σωτάρεις τις μεγάλες γαρίδες, και μετά από λίγο ρίχνεις και τις μικρές, να σωταριστούν κι αυτές. Σβήνεις με κρασί, και βγάζεις τις μεγάλες γαρίδες. Αφού εξατμιστεί το κρασί βάζεις τη σάλτσα ντομάτας. Ρίχνεις φρεσκοτριμμένο πιπέρι, λίγο αλάτι, ανακατεύεις λίγο και ρίχνεις την κρέμα γάλακτος. Προαιρετικά βάζεις λίγο βούτυρο και ανακατεύεις. Ρίχνεις τα μακαρόνια μέσα στη σάλτσα και ανακατεύεις. Βάζεις και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό. Σερβίρεις με τις μεγάλες γαρίδες και μαϊντανό.

Δες και το βιντεο από την εκπομπή Happy Cook



### **INFO:**

- Τα μακαρόνια είναι χαμηλά σε περιεκτικότητα λιπών και δεν περιέχουν χοληστερίνη.
- Τα ζυμαρικά περιέχουν φώσφορο και μαγνήσιο, είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και Ε και φυτικές ίνες
- Τα ζυμαρικά βοηθούν στην καταπολέμηση του στρες
- Ο εγκέφαλος συνθέτει ευκολότερα την ορμόνη που ελέγχει την διάθεση δρώντας ως αντικαταθλιπτικό, όταν η διατροφή βασίζεται σε υδατάνθρακες.
- Προτίμησε ζυμαρικά ολικής αλέσεως στην καθημερινή σου διατροφή, καθώς έχουν έως και διπλάσια ποσότητα φυτικών ινών.

- Τα ζυμαρικά βρίσκονται στην βάση της διατροφικής μας πυραμίδας.
- Οι γαρίδες ενδυναμώνουν την γονιμότητα των ανδρών.
- Οι γαρίδες συμβάλλουν στην παραγωγή των αντισωμάτων, μετά από εμβολιασμούς
- Οι γαρίδες είναι πλούσιες σε σελήνιο, ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη B12 , βιταμίνη D, σίδηρος, ψευδάργυρος και χαλκός .



Ερώτηση κοινού: Τι να μαγειρέψω για την κοπέλα μου; το αγόρι μου;

Η απαντηση: Κατι που νιωθεις ανετα. κατι που δε θα σου παρει 1 μερα. κατι που δε θα σας βαρύνει και πιο σημαντικό: κάτι που αρέσει και στους 2 σας. Μην μαγειρεψεις κατι ασχετο χωρις να ξερεις αν του/της αρεσει.

Απόφθεγμα:

-Spaghetti is love. Mario Batali

-Spaghetti can be eaten most successfully if you inhale it like a vacuum cleaner. Sophia Loren



Δες [εδώ](#) το Αγιοβαλεντινιάτικο σουφλέ σοκολάτας.