

TAGLIATELLE FRESCO CON ESPINACAS Y ANCHOAS

Ingredientes

500 g de espinaca fresca
*Adquiéralas lavadas y embolsadas,
listas para usar*

350 g de *tagliatelle* fresco

50 g de piñones

1 lata de anchoas

1 diente de ajo

Aceite de oliva

1. Ponemos a cocer en agua y sal los *tagliatelles* que no tardarán en hacerlo más de 3 ó 5 minutos, dependiendo siempre del consejo de fabricante. Si se desea, se puede sustituir la pasta fresca por la pasta seca. Hoy encontramos multitud de ofertas exquisitas en los lineales de cualquier tienda de alimentación.

Una vez cocida *al dente*, la escurrimos sin lavarla y la reservamos cubierta con una tela húmeda.

2. Preparamos en una sartén grande y con fondo un diente de ajo laminado que dejaremos dorar hasta que alcance el color del hábito carmelita como decían nuestras abuelas; léase un marrón oscuro.

Para los descuidados, ajo que se quema, amarga el guiso y obliga a empezar de nuevo, tirando todo el aceite.

3. Cuando el ajo está dorado, se añade la espinaca cortada en tiras de 1 cm., dejándola reducir y en la mitad de la sartén disolvemos un par de anchoas sin lavar y tostamos los piñones.

A los 4 ó 5 minutos los piñones estarán tostados y las espinacas suficientemente salteadas.



4. Será el momento de añadir la pasta, las anchoas lavadas previamente y cortadas en trocitos y una cantidad variable a gusto del cocinero de pimienta negra.

La pimienta negra tiene efectos diuréticos y nos ayudará a contrarrestar la retención que pueda producir la sal de las anchoas. Las anchoas de buena calidad se venden manoseadas, es decir, sin espinas y sin sal, exclusivamente conservadas en aceite. Para aquellos que compren las anchoas en salmuera, les recomendamos lavarlas bajo el grifo de agua bien antes de incorporarlas al guiso.

5. Se mezclan bien las anchoas con la pasta y se presentan en un plato. No se utiliza parmesano en esta receta.

Propiedades terapéuticas

Las espinacas son ricas en hierro, lo que nos ayuda a combatir las anemias. Las anchoas son ricas en ácidos grasos cardiosaludables. Si se lavan convenientemente para eliminar el exceso de salmuera, evitamos el aporte indeseable que representa la sal.