

Pastas

- Pastas
- Canelones con Bechamel
- Macarrones con Carne
- Macarrones con Mayonesa
- Macarrones con Tomate
- Macarrones Gratinados
- Spaguettis
- Spaguettis a la Napolitana
- Spaguettis al Roquefort
- Spaguettis con Gambas
- Spaguettis con Manzana
- Spaguettis con Marisco
- Spaguettis con Setas
- Spaguettis Cuatro Quesos
- Tallarines a la Carbonara
- Tallarines con Anchoas
- Tallarines con Carne
- Tallarines con Guisantes
- Tallarines con Queso y Jamón
- Tallarines con Pescado
- Tortellini al Jerez



Magefesa

PASTAS

Es uno de los platillos más populares del mundo y tiene muchas cualidades nutritivas. Pero por miedo a engordar, comemos menos de la debida.

Existen múltiples clases de pastas (espaguetti, fettuccini, tallarín, macarrón, canelón, fideo, ravioles, fusilli, tortellini, linguinni, etc.); sus formas de preparación también son muy variadas (secas, frescas, rellenas); y además se puede consumir en todo momento, como entrada, plato principal, guarnición o ensalada.

MUY SALUDABLE

Por ser un alimento elaborado con trigo, la pasta posee muchas cualidades nutritivas, pues contiene carbohidratos, fibra y vitaminas.

Su fibra favorece el funcionamiento gastrointestinal, ayuda a metabolizar el colesterol y los triglicéridos y previene enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colon.

Además de proteínas y minerales, la pasta contiene vitaminas E y B, que son antioxidantes celulares que mantienen joven al corazón, venas y arterias, y ayudan a metabolizar los carbohidratos y las grasas.

Es baja en grasas. No contiene colesterol sino grasas vegetales y en cantidades muy pequeñas: 100 gramos de pasta contienen menos de 1 gramo de grasa.

Proporciona energía. Es de digestión fácil y lenta, aportándote energía en actividades de esfuerzo físico o mental, y sin producir un aumento importante de azúcar en la sangre.

4 MINUTOS

INGREDIENTES

- 300 grs. de canelones
- 300 grs. de carne picada
- 1/2 cebolla
- 200 grs. de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- salsa bechamel
- aceite
- Agua
- Sal
- Tomillo

CANELONES CON BECHAMEL

Ponemos en la Olla agua y la sal, cuando este hirviendo echamos los canelones.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, descomprimimos y abrimos.

Sacamos, escurrimos bien y los ponemos encima de un trapo de cocina extendido.

Preparamos una salsa bechamel (ver apartado salsas).

En una sartén aparte ponemos la cebolla, cuando tome color, añadimos la carne picada un poco de tomillo y sal, freímos bien. Apartamos del fuego y le incorporamos una cucharada de bechamel a la carne.

Las tiras de pasta, la vamos rellenando con la carne, y las enrollamos, terminado esto, las pasamos a una fuente, bien untada con mantequilla. Las cubrimos con bechamel y las ponemos al horno, hasta que gratine.

6 MINUTOS

INGREDIENTES

- 300 grs. de macarrones
- 200 grs. de carne picada
- 1 cebolla
- Salsa de tomate
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Agua

MACARRONES CON CARNE

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y un poco de aceite. Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los macarrones, los movemos un poco para que no se peguen.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado. Transcurrido ese tiempo abrimos la Olla.

Lavamos los macarrones con agua fría y los escurrimos bien.

En una cacerola aparte, con un poco de aceite, rehogamos la cebolla bien picadita y el ajo. A continuación añadimos la carne picada, la sal, la pimienta y el perejil picado, junto con la salsa de tomate.

Dejamos unos minutos que se junten los sabores y, seguidamente incorporamos la salsa por encima de los macarrones.

6 MINUTOS

INGREDIENTES

- 300 grs. de macarrones
- 2 Tomates de ensalada
- 3 huevos cocidos
- Aceitunas
- 1 lata de bonito
- Salsa mayonesa
- Cebolla
- Aceite
- Vinagre
- Sal

MACARRONES CON MAYONESA

Ponemos la olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los macarrones.

Cerramos la Olla, le damos una cocción de 6 minutos, dejamos que salga todo el vapor de su interior y abrimos. Los escurrimos bien y los guardamos.

En una cazuela aparte cocemos los huevos, una vez cocidos y fríos los pelamos.

A continuación cortamos los tomates en trocitos y la cebolla picadita, el bonito desmenuzado y los huevos cortados en trozos.

Lo incorporamos todo a los macarrones en una fuente y seguidamente le agregamos la salsa mayonesa damos unas vueltas a todo y lo metemos en la nevera.

Lo servimos como ensalada.



6 MINUTOS

INGREDIENTES

- 300 grs. de macarrones
- Puré de tomate
- 3 huevos cocidos
- 100 grs. de chorizo
- 100 grs. de Jamón
- Aceite
- Sal
- 50 grs. de mantequilla

MACARRONES CON TOMATE

Ponemos la Olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los macarrones.

Cerramos la Olla, le damos una cocción de 6 minutos, dejamos que salga todo el vapor de su interior y abrimos. Los escurrimos bien y los guardamos.

En una sartén freímos con la mantequilla, el chorizo y el jamón, añadimos todo a los macarrones y, lo movemos.

Incorporamos el puré de tomate y damos un hervor a todo el conjunto.

Picamos los huevos cocidos, los añadimos por encima y servimos.

6

MINUTOS

MACARRONES GRATINADOS**INGREDIENTES**

- 300 grs. de macarrones
- 1.1/2 litros de agua
- 400 grs. de puré de tomate
- 100 grs. de queso rallado
- 50 grs. de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- Sal

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y dos cucharadas de aceite.

Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los macarrones, revolviendo con una espumadera para que no se peguen.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Lavamos los macarrones en agua fría y los escurrimos.

Ponemos los macarrones en una fuente para horno y añadimos el tomate y el queso rallado. Ponemos la fuente al horno y lo mantenemos unos minutos hasta que estén ligeramente gratinados.

4

MINUTOS

ESPAGUETTIS**INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 200 grs. de carne picada
- Salsa de tomate al gusto
- 50 grs. de mantequilla
- 1/2 cebolla
- Sal
- Pimienta

Ponemos la olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los espaguettis, le dejamos cocer el tiempo indicado.

Pasado este, abrimos, sacamos los espaguettis y los escurrimos bien.

Nuevamente ponemos en la Olla, la mantequilla y la cebolla picadita, la carne picada y freímos.

A continuación añadimos la salsa de tomate dejamos hervir un poco, le damos unas vueltas y incorporamos los espaguettis

Mezclamos todo bien, comprobamos el punto de sal, le añadimos el tipo de queso rallado que nos guste por encima y servimos.

5

MINUTOS

ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA**INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- Salsa de tomate
- 1 cebolla
- Aceite
- Mantequilla
- Albahaca
- Guindilla
- 200 grs. de que rallado
- Parmesano
- Perejil

Cocemos los espaguettis de forma habitual y los escurrimos bien y los reservamos.

Picamos la cebolla en rodajas finas, el perejil, la albahaca y una guindilla pequeña.

Ponemos la Olla al fuego con un poco de aceite, cuando caliente, ponemos la cebolla, las especias y la salsa de tomate, dejamos hervir y comprobamos el punto de sal.

Incorporamos los espaguettis que teníamos reservados, revolvemos bien y rociamos por encima con el queso parmesano.

**5**

MINUTOS

ESPAGUETTIS AL ROQUEFORT**INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 150 grs. de queso roquefort
- 1/2 vaso de nata líquida
- 40 grs. de mantequilla
- Pimienta negra molida
- Sal
- Perejil
- Agua

Se ponen en la Olla el agua con sal y un poco de aceite, dejamos hervir e incorporamos los espaguettis, les damos unas vueltas para que no se agarren y cerramos la Olla.

Le damos la cocción indicada en la receta, los sacamos y los escurrimos bien.

A parte desmenuzamos el queso roquefort, y lo juntamos con la nata, le agregamos la sal y la pimienta negra.

En una sartén ponemos la mantequilla a derretir y salteamos en ella la pasta.

Una vez que la pasta esta salteada, le incorporamos muy suavemente la salsa de nata con queso, y se espolvorea el perejil picado. Este plato lo serviremos caliente.

5

MINUTOS

ESPAGUETTIS CON GAMBAS**INGREDIENTES**

- 300 grs. espaguettis
- 200 grs. gambas
- 100 c.c.de aceite
- 2 Ajos
- Guindillas
- Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla MAGEFESA, el agua la sal y el aceite.

Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los espaguettis y los movemos con una espumadera para que no se peguen.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado según su Olla.

Pasado este tiempo descomprimimos la Olla y la abrimos.

En una sartén, salteamos los ajos en láminas, la guindilla y las gambas, y las agregamos a los espaguettis. Se les da unas vueltas y se sirven.

**5**

MINUTOS

ESPAGUETTIS CON MANZANA**INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 3 manzanas
- 2 cucharadas de azúcar
- Canela en polvo
- 2 huevos
- Sal

Ponemos la olla con agua y sal, cuando el agua este hirviendo incorporamos los espaguettis, mantenemos el tiempo indicado.

Pasado este, abrimos, sacamos los espaguettis y los escurrimos bien.

Pelamos las manzanas, las quitamos el corazón y las pipas. Las cortamos en rodajas finas y las ponemos en una fuente caliente junto con los espaguettis.

Batimos los huevos y el azúcar hasta que obtengamos una crema fina y densa, que utilizaremos como condimento, por encima de los espaguettis.

Seguidamente espolvoreamos la canela y servimos.

5

MINUTOS

ESPAGUETTIS CON MARISCOS**INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 1 kg. de mejillones
- 200 grs. de gambas
- 1 cebolla
- Limones
- 250 grs. nata
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Cocemos los mejillones al vapor hasta que se habrán todos, una vez abiertos separamos la carne de las conchas y reservamos en un bol o fuente.

Las gambas también cocidas y peladas, las unimos con los mejillones, lo rociamos con el zumo de limón y le añadimos la nata.

En la Olla cocemos los espaguettis, con agua y sal de la manera habitual, manteniendo el tiempo indicado en la receta.

Sacamos de la Olla los espaguettis y los escurrimos bien, los incorporamos en una rustidera y añadimos el contenido del bol por encima y mezclamos todo bien.

Comprobamos el punto de sal y de pimentón y, espolvoreamos la cebolla picada por encima y servimos.

5

MINUTOS

ESPAGUETTIS CON SETAS**INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 200 grs. de setas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 l. crema de leche
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Aceite
- Sal

Cocemos los espaguettis, con agua y sal de la manera habitual, en la Olla, manteniendo el tiempo indicado en la receta.

Los sacamos los escurrimos bien y los reservamos.

Ponemos un poco de crema de leche y la mantequilla, la batimos bien.

Limpiamos las setas y las cortamos en trocitos, las ponemos en la Olla con un poco de aceite, el ajo y el perejil bien picados y los freímos.

Una vez fritos añadimos los espaguettis el batido de la crema de leche con la mantequilla, revolvemos todo y, espolvoreamos por encima el queso rallado.

Y rápidamente a la mesa.

5

MINUTOS

SPAGUETTIS CUATRO QUESOS**INGREDIENTES**

- 300 grs. de espaguettis
- 1 bolsa de queso parmesano rallado
- 150 grs. de queso gruyere rallado
- 150 grs. de recofort
- 1 bola de mozzarella
- Mantequilla
- 100 grs. de nata liquida
- Agua
- Sal
- Pimienta

Ponemos en la Olla agua y la sal, cuando este hirviendo echamos los espaguettis.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, descomprimimos y abrimos.

Colamos y escurrimos bien.

Cogemos la mitad de todos los quesos y la nata liquida, lo batimos todo muy bien.

En una cacerola con un poco de mantequilla, rehogamos los espaguettis, añadimos por encima la salsa obtenida con la batidora y le damos una vueltas.

Pasamos todo a una fuente y los servimos adornado por el resto de los 4 quesos por encima.

5

MINUTOS

TALLARINES A LA CARBONARA**INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 3 cucharada de mantequilla
- 3 huevos
- 3 dientes de ajo
- 8 lonchas de bacón
- Sal
- Perejil

Ponemos en la Olla el agua y la sal, cuando el agua empiece a hervir incorporamos los tallarines. Cerramos la Olla, los cocemos unos 5 minutos.

Pasados estos dejamos que la Olla pierda toso su vapor y abrimos. Sacamos de la Olla los tallarines y los escurrimos bien, los incorporamos en una rustidera.

Batimos los huevos y los incorporamos por encima de los tallarines para que se cuajen con el calor de los tallarines.

En una sartén ponemos la mantequilla, los ajos bien picaditos y el bacón cortado en trozos.

Lo freímos todo y una vez frito lo incorporamos por encima de los tallarines y servimos.

5

MINUTOS

TALLARINES CON ANCHOAS**INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 1 ó 2 Latas de anchoas en aceite
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 huevo
- Sal
- Aceite

Ponemos en la Olla el agua y la sal, cuando el agua empiece a hervir incorporamos los tallarines.

Cerramos la Olla, los cocemos unos 5 minutos, pasados estos dejamos que la Olla pierda todo su vapor y abrimos.

Sacamos los tallarines y los escurrimos bien.

Abrimos las latas de anchoas las escurrimos y las troceamos.

En un mortero se majan bien los dientes de ajo y el perejil, bien picaditos.

Añadimos la yema de huevo y los trozos de las anchoas, lo machacamos todo muy bien, cuando la masa sea uniforme añadimos un poco de aceite de oliva.

Ponemos la Olla al fuego calentamos la mantequilla, añadimos los tallarines, les damos una vueltas y a continuación incorporamos la salsa que tenemos en el mortero por encima y servimos.

6

MINUTOS

TALLARINES CON CARNE**INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 150 grs. de carne picada de ternera
- 100 grs. de carne de cerdo picada
- Salsa de tomate preparada
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- Azúcar
- Aceite
- Orégano
- Agua

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y un poco de aceite. Una vez en el fuego, cuando empiece a hervir, añadimos los tallarines.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción durante el tiempo indicado. Transcurrido ese tiempo abrimos la Olla.

Sacamos los tallarines y los guardamos.

Picamos la cebolla y el pimiento verde y los rehogamos en una sartén con un poco de aceite.

Cuando estén bien dorados, incorporamos la carne picada y le damos unas vueltas, cuando tome color incorporamos la salsa de tomate, dejamos unos minutos que se mezclen los sabores.

Por último, le ponemos un poco de orégano y lo mezclamos con los tallarines y servimos.

5

MINUTOS

TALLARINES CON GUISANTES**INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 200 grs. de guisantes
- 100 grs. de champiñones
- 50 grs. de mantequilla
- 100 grs. de jamón cocido
- 1 bote de nata pequeña
- Queso rallado
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

Una vez cocidos los tallarines, como indicamos en las recetas anteriores.

Ponemos la Olla al fuego con un poco de mantequilla, incorporamos los ajos picaditos y los champiñones una vez limpios, cortados en rodajas finas y los doramos.

Una vez dorados, añadimos los guisantes ya cocidos, el jamón cortado en cuadraditos, el resto de la mantequilla y la nata, lo mantenemos al fuego unos minutos, sin dejar de remover.

Una vez listo, ponemos los tallarines en una fuente, le añadimos por encima el contenido que tenemos en la Olla y a continuación espolvoreamos el queso rallado.

5

MINUTOS

TALLARINES CON QUESO Y JAMON**INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 150 grs. de jamón
- 100 grs. de queso de oveja rallado
- 50 grs. de mantequilla
- Pimienta
- Sal

Ponemos en la Olla el agua y la sal, cuando el agua empiece a hervir incorporamos los tallarines.

Cerramos la Olla, los cocemos unos 5 minutos, pasados estos dejamos que la Olla pierda todo su vapor y abrimos.

Les quitamos el agua y los escurrimos bien.

Ponemos la Olla de nuevo al fuego calentamos la mantequilla, añadimos los tacos de jamón, una vez dorado incorporamos el queso rallado por encima, lo revolvemos bien y listo para servir.

5

MINUTOS

TALLARINES CON PESCADO**INGREDIENTES**

- 300 grs. de tallarines
- 100 grs. de rape
- 100 grs. de salmón
- 50 grs. de mantequilla
- Queso rallado
- 1 diente de ajo
- Orégano
- Perejil
- Sal

Una vez cocidos los tallarines, como indicamos en las recetas anteriores.

Ponemos la Olla al fuego con un poco de mantequilla, incorporamos los ajos picaditos, cuando estén doraditos, añadimos los trozos de pescado, cortado en tiras y sazonamos.

Cuando el pescado ese en su punto, añadimos los tallarines que tenemos ya cocidos, revolvemos todo un poco para que se mezclen los sabores y, incorporamos un poco de orégano y de perejil picadito por encima.

Comprobamos el punto de sal y servimos.

**4**

MINUTOS

TORTELLINI AL JEREZ**INGREDIENTES**

- 300 grs. de tortellini
- 2 huevo cocido
- 100 grs. de jamón serrano
- 100 grs. de queso rallado
- 1 copa de vino de jerez seco
- 1 litro de caldo de carne
- Mantequilla o Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla el caldo de carne cuando empiece a hervir, añadimos los tortellini

Cerramos la Olla, los cocemos unos 4 minutos, pasados estos dejamos que la Olla pierda todo su vapor y abrimos.

Le incorporamos los huevos duros picados, el jamón cortado en trocitos, el queso rallado y la copa de jerez seco.

Este plato se sirve caldoso.