



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Espaguetis de espelta con espárragos y azafrán

Ingrediënten

- 500 g de espaguetis (de espelta)
- 400 g de espárragos blancos, pelados
- 200 g de tirabeques
- 0,5 l de vino blanco seco de cultivo vegano
- 200 ml de crema de almendras o de espelta (o similar)
- 4 dientes de ajo
- 1/2 pimiento rojo (chile) mediano
- 1 manojo de perejil
- 1 cda. de *mezcla de especias ORAC Botanico, picante*
- 2 cucharadas de aceite de cáñamo (*Balance Delight de Amanprana*)
- 2 cucharadas de aceite (preferentemente *Amanprana Coco, Olive, Palme rouge*)
- 1 pizca de *pétalos de sal Khoisan*
- 1 pizca de azafrán verdadero

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

30 minuten

Totale bereiding:

30 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van espaguetis de espelta con espárragos y azafrán

- [4-Algae botanico-mezclar](#)
- [ORAC + chili botanico-mezclar](#)
- [Flor de sal](#)
- [Aceite de coco, aceite de oliva y aceite de palma roja.](#)
- [Aceite omega](#)
- [Balance Delight](#)

Bereiding

Hierva la pasta en abundante agua hasta que esté "al dente", escúrrala y resérvela. Caliente agua con sal en un cazo, corte los espárragos y los tirabeques y escáldelos durante un minuto. Luego enjuáguelos con agua fría. Pele el ajo y córtelo en rodajas finas. Quite las semillas del pimiento rojo y córtelo en trozos pequeños. En un wok bien caliente, saltee los espaguetis con el aceite, el ajo y el pimiento hasta que el ajo tenga un poco de color. A continuación, añada los espárragos y los tirabeques y saltéelos dos minutos. Añada el vino blanco y la crema y cocínelo a fuego lento. Añada poco a poco pero sin entretenerse el perejil picado, las especias, el aceite de cáñamo, el azafrán y un poco de pétalos de sal moviendo el wok para que los espaguetis se impregnen de la salsa y el almidón de la pasta le proporcione más consistencia. Sirva inmediatamente.

Speciale wensen

- [Vegetariano](#)
- [Vegano](#)