

Λιγκουίνι με γαρίδες και αμύγδαλα

“ Κάθε ψάρι που αλιεύουμε από τη θάλασσα είναι ένας πόρος λιγότερο για το μέλλον. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε μόνο τοπικά και εποχικά ψάρια αλλά πρέπει επίσης να επιλέγουμε τον τρόπο με τον οποίο αλιεύονται τα ψάρια. Διαλέγω ψαράδες που καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να πιάσουν ενήλικα ψάρια σωστού μεγέθους σε περιορισμένες ποσότητες και χρησιμοποιώντας επιλεκτικές τεχνικές. ”

— Antonia Klugmann

- **Μερίδες:** για 4 άτομα
- **Προετοιμασία:** 1 ώρα και 30 λεπτά
- **Βαθμός δυσκολίας:** μέτρια
- **Βιωσιμότητα:** Οι κόκκινες γαρίδες εντοπίζονται στον Ατλαντικό καθώς και στη Μεσόγειο. Τα αποθέματα στα ιταλικά ύδατα είναι γενικά ικανοποιητικά. Όπως με όλα τα θαλασσινά, μεταχειριστείτε τις με λεπτότητα!
- **Εποχικότητα:** μπορείτε να αγοράσετε γαρίδες όλο το χρόνο. Ελάχιστο μέγεθος = 20 mm (νεαρές), ώριμες 25 mm



Υλικά για τις γαρίδες

- 20 μεγάλες γαρίδες
- 4-5 παγάκια για τη σάλτσα γαρίδας

Υλικά για τον ζωμό

- 1 κοτσάνι σέλινου
- 1 καρότο
- 2 σκελίδες σκόρδου
- 1 κρεμμύδι, κομμένο στη μέση

Υλικά για το αρωματικό λάδι

- 1 σκελίδα σκόρδου
- 2 γλυκές ιταλικές πιπεριές (πράσινες 10 - 15 cm)
- Καυτό πιπέρι τσίλι

Υλικά για τη μπισκ

- 1 κοτσάνι σέλινου
- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδι
- φύλλα δάφνης
- 500 γραμμάρια παγάκια

Υλικά για την κρέμα αμυγδάλου

- 100 γραμμάρια αποφλοιωμένα αμύγδαλα
- 600 γραμμάρια νερό
- αλεύρι αμυγδάλου με 2 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και μια πρέζα αλάτι

Υλικά για τα ζυμαρικά

- 240 γραμμάρια λιγκουίνι ολικής άλεσης (60 γραμμάρια ανά άτομο)

Υλικά για τη διακόσμηση

- 6 γλυκές παλικές πιπεριές (πράσινες 10 - 15 cm)
- 4 μούρα αρκεύθου
- 1 κουταλιά της σούπας κόκκους μαύρου πιπεριού
- ξύσμα από μισό βιολογικό λεμόνι
- φύλλα δάφνης
- 16 άγρια σπαράγγια (φύτρα κάρδαμου ή νεροκάρδαμο) και ένα μικρό ματσάκι άγριο σπανάκι (ή πλαντάνγκο)

Προετοιμασία των γαρίδων

- Μισοβράζουμε τις γαρίδες σε αλατισμένο νερό για λίγα λεπτά και τις αφήνουμε να κρυώσουν σε παγωμένο νερό. Τις ξεφλουδίζουμε με τη βοήθεια κάποιου ψαλιδιού.
- Δημιουργούμε μια σάλτσα αναμειγνύοντας το 1/3 των κεφαλιών και των κελύφων με μερικά παγάκια (4-5) και λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (3-4 κουταλιές της σούπας) σε ένα δυνατό μπλέντερ.
- Στραγγίζουμε.

Προετοιμασία του ζωμού

- Προσθέτουμε το 1/3 από τα κεφάλια και τα κελύφη, τα κοτσάνια σέλινου, το καρότο, το κρεμμύδι, 2 σκελίδες σκόρδου, μούρα αρκεύθου και το ξύσμα λεμονιού + 500 γραμμάρια νερού σε ένα τηγάνι.

Προετοιμασία του αρωματικού λαδιού

- Προσθέτουμε 4 κουταλιές έξτρα παρθένου ελαιόλαδου, 1 σκελίδα σκόρδο, 2 ψιλοκομμένες γλυκές ιταλικές πιπεριές και μια μικρή ποσότητα καυτού πιπεριού τσίλι σε ένα τηγάνι.
- Μαγειρεύουμε για μερικά λεπτά (το πολύ 2 λεπτά) και αφήνουμε το μείγμα να δέσει.
- Ενώ είναι ακόμα ζεστό, χρησιμοποιούμε το λάδι για να καρυκεύσουμε τις γαρίδες, προσθέτουμε μια πρέζα αλάτι και ανακατεύουμε όλα τα υλικά με ένα κουτάλι.

Προετοιμασία του μπισκ

- Προετοιμάζουμε τα κεφάλια και τα κελύφη που απέμειναν ψήνοντάς τα σε ένα τηγάνι μαζί με λίγη πάστα ντομάτας.
- Προσθέτουμε 1 κοτσάνι σέλινου, 1 καρότο, το κρεμμύδι και τα φύλλα δάφνης. Σκεπαζουμε με παγάκια (500 γραμμάρια) και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά.
- Στραγγίζουμε και μειώνουμε το υγρό έως ότου δημιουργηθεί μια πυκνή σάλτσα.

Προετοιμασία της κρέμας αμυγδάλου

- Ανακατεύουμε τα αποφλοιωμένα αμύγδαλα με 300 ml νερό.
- Δημιουργούμε ένα ομοιόμορφο μείγμα, προσθέτουμε 300 ml νερού και μια πρέζα αλάτι.
- Συνεχίζουμε το μαγείρεμα φτάνοντας στους 100°C σε 10 λεπτά.
- Αναμειγνύουμε το μείγμα για 2 λεπτά σε μέγιστη ισχύ.

Προετοιμασία των ζυμαρικών

- Σε βραστό νερό, μαγειρεύουμε τα ζυμαρικά για 4 λεπτά. Στραγγίζουμε και ολοκληρώνουμε το μαγείρεμα σε τηγάνι με τον ζωμό γαρίδας.
- Όταν τα ληγκουίνι γίνουν al dente, προσθέτουμε μερικές κουταλιές της σούπας μπισκ γαρίδας και συνεχίζουμε να βράζουμε τη σάλτσα.
- Προσθέτουμε τα σπαράγγια, το νεροκάρδαμο ή τα φύτρα κάρδαμου και το άγριο σπανάκι ή το πλαντάγκο, ανάλογα με την εποχή.

Τελείωμα

- Βγάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέτουμε τις γαρίδες.
- Ψήνουμε το αλεύρι αμυγδάλου στον φούρνο στους 200°C.
- Σερβίρουμε τα ληγκουίνι προσθέτοντας μερικές σταγόνες από τη σάλτσα που φτιάξαμε από τα κεφάλια και τα κελύφη, μερικές σταγόνες κρέμα αμυγδάλου και πασπαλίζουμε με το φρυγανισμένο αλεύρι αμυγδάλου.
- Ολοκληρώνουμε το πιάτο προσθέτοντας μερικά κομμάτια άγριου σπαραγγιού και άγριου σπανακιού (ή πλαντάγκο) που έχουμε ήδη βράσει σε αλατισμένο νερό, πάνω από τα ληγκουίνι.