

Паста с брокколи

Ингредиенты

- Брокколи - 1 крупная головка
- Паста - орекьетте (небольшие ракушки) 400 г
- Чеснок - 3 зубчика
- Анчоусы - в масле 50 г
- Красный перец - чили 1 ч.л
- Лимон - 0.5 шт
- Сыр Пармезан - пластинки
- Оливковое масло - IDEAL extra virgin



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Опустите разобранную на соцветия брокколи в кипящую воду и варите 3 минуты.

2

Достаньте шумовкой из кипящей воды и опустите в подготовленную холодную (ледяную) воду. В воде из-под брокколи отварите пасту.

3

Разогрейте масло в сковороде и обжарите измельченный чеснок до золотистого оттенка. Добавьте в сковороду анчоусы, чили и полстакана воды из-под брокколи и пасты. Готовьте 2 минуты, пока жидкость не испарится наполовину.

4

Добавьте брокколи и выдавите сок лимона. Готовьте 1 минуту. Слейте воду с пасты и добавьте пасту в сковороду. Перемешайте. Подавайте, посыпав пармезаном, можно украсить зеленью.

Приятного вам аппетита :)