



Паста «Примавера»



Ингредиенты

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| ◦ Зеленая фасоль тонкая резаная | 1/8 упаковки (50г) |
| ◦ Цветная капуста | 1/8 упаковки (50г) |
| ◦ Капуста брокколи | 1/8 упаковки (50г) |
| ◦ Зеленый горошек | 1/8 упаковки (50г) |
| ◦ Тимьян | 2 веточки |
| ◦ Чеснок | 2 зубчика |
| ◦ Базилик | несколько веточек |
| ◦ Каперсы | 2 ст.л. |
| ◦ Перец чили | 1 шт. |
| ◦ Тальятелле | 120 г |
| ◦ Лук репчатый | 1 шт. |
| ◦ Морковь свежая | 1 шт. |
| ◦ Масло оливковое | 5 ст. л. |
| ◦ Смесь «Итальянские травы» | по вкусу |
| ◦ Соль | по вкусу |
| ◦ Тимьян | 2 веточки |
| ◦ Чеснок | 2 зубчика |
| ◦ Базилик | несколько веточек |
| ◦ Каперсы | 2 ст.л. |
| ◦ Перец чили | 1 шт. |
| ◦ Тальятелле | 120 г |
| ◦ Лук репчатый | 1 шт. |
| ◦ Морковь свежая | 1 шт. |
| ◦ Масло оливковое | 5 ст. л. |
| ◦ Смесь «Итальянские травы» | по вкусу |
| ◦ Соль | по вкусу |
| ◦ Тимьян | 2 веточки |
| ◦ Чеснок | 2 зубчика |
| ◦ Базилик | несколько веточек |
| ◦ Каперсы | 2 ст.л. |
| ◦ Перец чили | 1 шт. |
| ◦ Тальятелле | 120 г |

| | |
|-----------------------------|-------------------|
| ° Лук репчатый | 1 шт. |
| ° Морковь свежая | 1 шт. |
| ° Масло оливковое | 5 ст. л. |
| ° Смесь «Итальянские травы» | по вкусу |
| ° Соль | по вкусу |
| ° Тимьян | 2 веточки |
| ° Чеснок | 2 зубчика |
| ° Базилик | несколько веточек |
| ° Каперсы | 2 ст. л. |
| ° Перец чили | 1 шт. |
| ° Тальятелле | 120 г |
| ° Лук репчатый | 1 шт. |
| ° Морковь свежая | 1 шт. |
| ° Масло оливковое | 5 ст. л. |
| ° Смесь «Итальянские травы» | по вкусу |
| ° Соль | по вкусу |

Способ приготовления:

 40 мин

 2 порции

 250 ккал

1. Морковь нарежьте мелкими брусочками. Лук и чеснок измельчите ножом. Обжарьте овощи на оливковом масле до золотистого цвета.

2. Добавьте в сковороду смесь из замороженных овощей, очищенный от семян и измельченный перец чили, листья тимьяна, щепотку итальянских трав и готовьте еще 10 минут.

3. Пасту отварите в подсоленной воде и смешайте с горячим соусом.

4. Добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, каперсы, порезанный базилик — и сразу подавайте.



Совет

Вам не понадобится отдельно бланшировать в горячей воде овощную смесь, если переложить ее из морозильной камеры в холодильник приблизительно за 24 часа до приготовления.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>