



ПАСТА С ПЕСТО СО СПАРЖЕЙ И БРОККОЛИ

Продолжаем наслаждаться сезоном спаржи! В этот раз решила поэкспериментировать и в песто добавить спаржу. Получилось очень вкусно и однозначно полезно!



Понадобится:

паста из твердых сортов пшеницы - на 2 порции
спаржа - 250 граммов
брокколи - 200 граммов
базилик - 1 пучок
кедровые орешки - 50 граммов
оливковое масло - 3 столовые ложки
пармезан - 30 граммов

Приготовление:

Спаржу очисти и бланшируй в подсоленной кипящей воде 5-7 минут. Охлади спаржу под струей холодной воды. Если у тебя замороженная брокколи, разморозь ее в теплой воде и

обсуши, если сырая - то отвари до мягкости.



Отвари пасту в той же воде, что и спаржу. Отрежь нижнюю часть побегов спаржи от верхней. Верхнюю часть обжарь на оливковом масле вместе с брокколи. Нижнюю часть смешай с нарезанным базиликом, половиной кедровых орешков, оливковым маслом и перебей блендером до пастообразного состояния, добавь в полученное песто тертый пармезан. В сковороду со спаржей и брокколи добавь готовую пасту, перемешай и добавь песто!

Посыпь тертым пармезаном и кедровыми орешками, подсушенными на сухой сковороде!

