

Mâncare SIMPLĂ și UȘOARĂ – Rețetă Paste [FETTUCCHINE] cu Avocado de DIETĂ



Mâncare SIMPLĂ și UȘOARĂ – Rețetă Paste [FETTUCCHINE] cu Avocado de DIETĂ



Aceasta este o rețetă delicioasă și relativ simplă de **paste cu un sos cremos de avocado**, perfectă pentru o cină sănătoasă. Sper că te vei bucura de această rețetă și îți va aduce o experiență culinară plăcută!

- 500 g paste Fettuccine
- 3 buc Avocado copti
- 1 legătură de Pătrunjel proaspăt
- 3-4 fire de busuioc proaspăt
- 50 g Parmezan ras
- 40 ml ulei de măsline
- zeama de la o lămâie, sau după gust
- 1/4 linguriță piper proaspăt rășnit
- 1 linguriță rasă de sare, sau după gust
- 3-4 căței de usturoi mărunțiți

1. Într-o oală mare, fierbe apa cu sare până începe să clocotească.
2. Adaugă pastele fettuccine și fierbe-le conform instrucțiunilor de pe ambalaj (aproximativ 6 minute pentru al dente).



3. Tăiați avocado pe jumătate, îndepărtați sâmburele și scoateți pulpa cu o lingură.
4. Stoarceți sucul de lămâie peste avocado. Adăugați usturoiul pisat, sarea, piperul și amestecați.



5. Adăugați uleiul de măsline extravirgin și amestecați bine până când obțineți un sos cremos.
6. Incorporați parmezanul ras, pătrunjelul tocat și busuiocul proaspăt.
7. Scurgeți pastele și păstrați o parte din apa în care au fiert.
8. Amestecați pastele cu sosul de avocado, adăugând puțină apă de fierbere dacă este necesar pentru a ajunge la consistența dorită.



9. Serviți pastele calde, garnisite cu mai mult parmezan ras, nuci și câteva frunze de busuioc proaspăt.

