

Paste cu broccoli, ușor și delicios – Cina Rapidă gata în 20 de minute



Paste cu broccoli



Paste cu broccoli – o cină sănătoasă și delicioasă!

Paste făcute în casă, cu bucățele de broccoli în aluat, servite alături de un **sos cremos** și bucățele proaspete de broccoli. **Simplu, rapid și nutritiv**, acest preparat se face **în doar 20 de minute** și oferă o **combinație perfectă de arome și texturi**. Adaugă brânză rasă, nuci sau semințe pentru un plus de savoare!

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1 căpățână de broccoli
- 250 g făină
- 1 l apă
- 1 ardei iute
- 2 ouă
- 4 căței de usturoi
- 20-30 ml ulei de măsline
- 5 g sare

▪ 1 g piper

1. Fierbe broccoli timp de 10 minute, până devine fraged. Scurge-l bine și pasează-l până devine o pastă fină.
2. Într-un bol mare, amestecă broccoli pasat cu ouăle și făina. Frământă până obții un aluat omogen, de consistență moale.
3. Transferă aluatul într-un poș (sau punguță tăiată la un colț).
4. Umple o oală mare cu apă, adaugă sare și pune-o la fiert.
5. Cu ajutorul poșului, formează bucățele de aluat (gnocchi de broccoli) și taie-le direct în apă clocotită.
6. Fierbe-le timp de 7-8 minute, până când se ridică la suprafață. Scurge-le și păstrează 100 ml din apa de la paste.
7. Încălzește tigaia și pregătește-o pentru a deveni antiaderentă, conform trucului: șterge tigaia cu un șervețel uns cu ulei de măsline.
8. Adaugă ulei de măsline, ardeiul iute tocat și usturoiul zdrobit. Gătește-le ușor, fără a le arde, până ce usturoiul devine auriu.
9. Adaugă apa de la paste și amestecă pentru a forma un sos emulsificat.
10. Adaugă pastele din broccoli în tigaie și amestecă-le bine cu sosul.
11. Presară piper proaspăt rășnit și, opțional, smântână pentru o cremozitate extra.
12. Servește imediat, presărat cu parmezan ras.
13. Decorează cu puțin parmezan, câteva fire de pătrunjel și, dacă îți place, câțiva fulgi de chili. Pastele sunt perfecte atât pentru o masă rapidă, cât și pentru un prânz ușor!