

פסטה פסטו עם המון ירקות



רכיבים

- חבילה פסטה אסם ספגטי 8
- קישוא פרוסים לעיגולים
- כוסות ברוקולי
- כוסות כרובית
- כוסות שעועית ירוקה חתוכה
- כוס אפונה
- כף שמן זית
- שיני שום פרוסות
- 1/2 2/1 כוס גבינת פרמזן מגוררת
- כוסות בזיליקום
- גבעול פטרוזיליה
- שיני שום
- כוס צנוברים
- כוס שמן זית
- 1/2 2/1 כוס גבינת פרמזן מגוררת

הכנה

1. מבשלים את הספגטי עד לדרגת אל דנטה, לפי הוראות הבישול שעל גבי השקית. מסננים ושומרים בצד עם מעט ממי הבישול.
2. הכנת הפסטו: מכניסים את הבזיליקום, הפטרוזיליה, השום, הצנוברים וכוס שמן זית למעבד מזון או לבלנדר, ומרסקים למחית אחידה.
3. מרתיחים מים בסיר גדול, מכניסים את כל הירקות, מביאים לרתיחה ומבשלים כ-2 דקות, ולאחר מכן מסננים.
4. מחממים כף שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את השום כדקה. מוסיפים את הירקות ומקפצים יחד 2 דקות.
5. מוסיפים את הפסטו ומערבבים היטב.
6. מוסיפים את הפסטה, ואם יש צורך גם מעט ממי הבישול ומקפצים 2 דקות, עד שהספגטי חם ומכוסה כולו בפסטו.
7. מוסיפים את גבינת הפרמזן. בתיאבון!

35 דקות

4 servings 4