

פאפארדלה קישואים



רכיבים

- גרם פרפקטו פסטה פאפארדלה
- כפות שמן זית
- עלים מרווה שלמים
- בצל בינוני קצוץ דק
- שיני שום קצוצות
- פלפל ירוק חריף קצוץ דק, אם רוצים
- גרם קישואים חתוכים לקוביות גדולות שטופים ופרוסים (זוקיני, קישוא צהוב, קישוא בהיר וכד)
- כפות בזיליקום קצוצים, אפשר פחות
- כפות פטרוזיליה קצוצה, אפשר פחות
- כפות נענע קצוצים, אפשר פחות
- כפות מים
- כפית מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כפות חומץ בלסמי
- כף שמן זית
- לפי הטעם מלח
- כפות חצאי אגוזי מלך מטוגנים בכף שמן זית
- לפי הטעם גבינת פרמזן מגוררת מגוררת, להגשה

הכנה

1. מבשלים את הפסטה על-פי הוראות היצרן, מסננים, מוסיפים שתי כפות שמן זית ומערבבים.
2. מחממים במחבת רחבה וכבדה, חמש כפות שמן זית ומטגנים את עלי המרווה על אש בינונית-נמוכה כדקה, מוציאים ושומרים בצד.
3. מוסיפים למחבת את הבצל ומטגנים תוך כדי ערבוב, עד שהבצל זהוב מעט, כ-13 דקות.
4. מוסיפים את השום והפלפל החריף ומטגנים עוד דקה.
5. מוסיפים את פלחי הקישואים, מגבירים את הלהבה ומטגנים תוך ערבוב כ-5 דקות.
6. מוסיפים את עשבי התיבול הקצוצים, שתי כפות מים ומרק התיבול ומבשלים תוך כדי ערבוב כ-2 דקות.
7. יוצקים לתערובת שתי כפות חומץ בלסמי ומסירים מהאש.
8. שופכים על הפסטה, מערבבים ומתקנים תיבול.
9. במחבת מחממים כף שמן, מטגנים את הצנוברים ומוסיפים לפסטה.
10. מגישים עם פרמזן מגורד מעל. *ניתן להמיר את הפרמזן בגבינת צאן קשה כגון פקורינו וכדומה, להגשה. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

30 דקות

8 servings 8