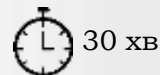




Морепродукти містять всі 9 незамінних амінокислот, необхідних організму людини.



Спагетіні з морепродуктами



30 хв



4 порції

Інгредієнти:

- Креветки 300 г
- М'ясо мідій 300 г
- Кальмари 300 г
- Паста (спагетіні) 500 г
- Пара зубчиків часнику
- Оливкова олія 2-3 ст/л
- Вершки 20% 200 мл
- Сухе біле вино 30 мл
- Сіль, спеції за смаком
- Розмарин 2-3 гілочки

Спосіб приготування:

1. Насамперед ставимо сотейник з водою на газ для подальшого варіння спагетіні. Злегка підсолюємо воду.
2. Тим часом, на пательню потрібно влити оливкову олію, порізати часник на 2-3 частини і додати разом з розмарином на розігріту пательню.
3. Вийняти часник з розмарином. Додати в ароматну олію морепродукти з вином, обсмажувати 2-3 хв до випаровування рідини.
4. Поки морепродукти насичуються ароматом вина, вода в сотейнику вже закипіла і саме час відварити спагетіні до стану аль денте.
5. Коли вино випариться, додайте до морепродуктів вершки, і томіть ще 2 хв.
6. З'єднайте спагетіні з морепродуктами. Зверху можна посипати пармезаном і зеленню.

Порада до рецепту

Дуже важливо стежити за ніжною текстурою морепродуктів і не перетримати їх, інакше вся маса перетвориться в кашу.



Ця страва прийшла до нас з Італії, з регіону Емілія-Романья. 29 липня - національний день лазаньї.



Лазанья аль forno



1 год 30 хв



8 порцій

Інгредієнти:

- Фарш 800 г
- Цибуля 1 шт
- Морква 1 шт
- Помідори 3 шт
- 2 зубчики часнику
- Пармезан 300 г
- Листи лазаньї уп
- Оливкова олія 2-3 ст/л
- Сіль, спеції за смаком
- Базилік зелений 20 г
- Молоко 700 мл
- Мускатний горіх 5 г
- Масло вершкове 100 г
- Борошно 2 ст / л

Спосіб приготування:

1. Розігріваємо оливкову олію і злегка обсмажуємо фарш. Додаємо дрібно порізаними моркву, цибулю, помідори, часник і обсмажуємо. Солимо і перчимо за смаком.
2. Тим часом, готуємо соус бешамель. Розтоплюємо вершкове масло, додаємо 2-3 ст/л борошна, постійно помішуючи віночком, щоб уникнути утворення грудочок. Додаємо 0.5-0.7 л. молока, мускатний горіх і перемішуємо протягом 5-7 хв до загустіння.
3. Змащуємо дно форми соусом і починаємо викладати шари - соус бешамель, лист лазаньї, фарш. І так кожен раз. Останнім шаром має бути лист лазаньї, змащений соусом.
4. Відправляємо в розігріту духовку 180°C приблизно на 40-45 хвилин. Після приготування посипаємо сиром пармезан і дрібнопорізаним базиліком.

Порада до рецепту

Не шкодуйте соусу, рясно змащуйте їм шари, інакше лазанья вийде сухою.

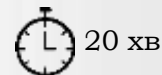
Страви із макаронних виробів



Вживання пасти підвищує рівень серотоніну в крові - гормону, що відповідає за відчуття задоволення. Це науково обґрунтований факт, тому їжте пасту частіше і будьте щасливі!



Паста Карбонара



Інгредієнти:

- Бекон / шинка 200 г
- Паста 400-500 г
- Оливкова олія 5-6 ст / л
- Пара зубчиків часнику
- Пармезан 200 г
- Яєчний жовток 4 шт
- Вершки 10% 200 мл
- Сіль, спеції за смаком
- Гілочка базиліку для прикраси

Спосіб приготування:

1. Попередньо поставте сотейник з водою для подальшого варіння пасты. Посоліть воду. Після того як вода закипить, відваріть пасту 7-10 хв і злийте на друшляк.
2. В пательню налейте оливкову олію, часник розріжте на 3-4 частини і обсмажте. Після того, як часник стане рум'яним – витягніть його.
3. Нарізаний скибочками бекон обсмажте 3-5 хв.
4. Пармезан натріть на дрібній тертці. Жовтки збийте з вершками, посоліть за смаком.
5. В пательню з беконом висипте пасту. Туди ж додайте натертий сир і соус.
6. Обсмажуйте ще 5 хв.
7. Прикрасити страву можна гілочкою базиліка.

Порада до рецепту

Соус зі свіжих яєчних жовтків і вершків потрібно швидко перемішувати, додаючи до пасты, інакше страва отримає вигляд і смак омлету.