Makaron z ziemniakami i fasolką

To tradycyjne danie z Ligurii (region Włoch) zazwyczaj przyrządza się z ziemniaków, zielonej fasolki szparagowej i młodego bobu. W tym przepisie dodajemy też brokuły i cukinię. Potrawa ma cudowny aromat dzięki dodaniu własnoręcznie przyrządzonego sosu pesto.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

600 g małych młodych ziemniaków, przekrojonych na połówki lub ćwiartki
225 g małych różyczek brokułów
75 g młodego bobu
170 g drobnej zielonej fasolki szparagowej
2 cukinie, pokrojone na kawałki wielkości kęsa
300 g makaronu, najlepiej rurek, świderków lub muszelek
gałązki świeżej bazylii, do przybrania

Czerwone pesto
4–5 ząbków czosnku, grubo posiekanych
2 łyżki orzeszków piniowych
100 g listków świeżej bazylii
55 g świeżo startego parmezanu
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
sól

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić ziemniaki do wrzątku i gotować około 15 minut, aż będą prawie miękkie. Dodać brokuły, bób, zieloną fasolkę i cukinię. Gotować razem jeszcze 5 minut na maleńkim ogniu.

2) Wrzucić makaron do wrzątku i gotować 10–12 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente, czyli lekko twardy.

3) W czasie gdy gotują się warzywa i makaron, przyrządzić sos pesto. Utrzeć w moździerzu czosnek ze szczyptą soli i orzeszkami piniowymi. Dodać bazylię i utrzeć na zieloną pastę, następnie dodać parmezan oraz oliwę i nadal ucierać. Na końcu dodać pomidory i dokładnie rozgnieść. Pesto można też przyrządzić w mikserze, ucierając wszystkie składniki (poza oliwą), a na końcu stopniowo dodawać oliwę, nadal miksując.

4) Odlać makaron i warzywa. Polać sosem pesto, wymieszać, przybrać gałązkami bazylii i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 660 kcal, 25 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 5,5 g NKT), 90 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 9 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock