Tagliatelle w zielonym sosie

Ten prosty sos warzywno-jogurtowy przyrządza się mniej więcej tak długo, ile trwa ugotowanie i odlanie makaronu. Jest wyjątkowo pyszny i aromatyczny, a przy tym kusząco kremowy, choć znacznie lżejszy niż tradycyjny śmietanowy sos do makaronu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

225 g młodego szpinaku
100 g rukwi wodnej
125 g mrożonego groszku
500 g świeżego makaronu tagliatelle
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
200 ml gęstego jogurtu naturalnego
4 łyżki natki pietruszki, posiekanej
6 gałązek świeżej bazylii, porwanej na kawałki
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Opłukać szpinak i rukiew wodną. Włożyć do rondla bez wody (wystarczy wilgoć na listkach). Przykryć i gotować na średnim ogniu 2 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż listki szpinaku i rukwi pokurczą się.

2) Dodać groszek i podgrzewać bez przykrycia 2 minuty – w rondlu powinno być wystarczająco dużo soku ze szpinaku i rukwi, by groszek się ugotował. Przełożyć warzywa wraz z wywarem do miski. Odstawić.

3) Wrzucić makaron do rondla z wrzątkiem i gotować 3 minuty lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente.

4) Starannie wymieszać mąkę kukurydzianą z jogurtem i wlać do rondla, w którym gotowaliśmy warzywa. Podgrzewać na niezbyt mocnym ogniu, mieszając. Doprowadzić sos do granicy wrzenia. Wrzucić warzywa, natkę pietruszki i bazylię, doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać mocno i zdjąć rondel z ognia.

5) Odlać makaron i wrzucić go do sosu. Wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 215 kcal, 11 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 30 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock